



4月分学校給食献立表



※天候などの食材の入荷状況により、献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8 水	春野菜入りカレーライス	○	小松菜のサラダ いちご	牛乳, 鶏肉, まぐろ缶詰	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, たけのこ, にんじん, かぶ, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, レモン, いちご	782 kcal 26.5 g 25.1 g
9 木	有機米ごはん	○	肉じゃがうま煮 みそ汁 りんごゼリー	牛乳, けずりぶし, 鶏肉, 生揚げ, 油揚げ, わかめ, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, さとう, じゃがいも, ごま油	しょうが, こんにゃく, にんじん, たけのこ, たまねぎ, グリンピース, だいこん, ねぎ, りんごジュース	785 kcal 19.8 g 31.1 g
10 金	ごはん	○	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳, 豚肉, ポークハム, わかめ, 鶏肉, 豆腐	米, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 油, 春雨, 三温糖	しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, にんにく, きゅうり, にんじん, たまねぎ, ホールコーン(缶)	822 kcal 28.5 g 28.4 g
13 月	フレンチトースト	○	ポークシチュー イタリアンサラダ	牛乳, 鶏卵, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, チーズ	無塩食パン, グラニュー糖, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, プロッコリー	740 kcal 28.7 g 26.0 g
14 火	ごはん	○	魚のゴマネーズ焼き 和風サラダ とん汁	牛乳, 鮭, けずりぶし, 豚肉	米, さとう, ごま油, ごま, ごま油, じゃがいも	ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ, だいこん, こんにゃく	813 kcal 29.1 g 35.6 g
15 水	チャーハン	○	トックスープ 柑橘	牛乳, ハム, ロース, なた, 鶏卵, けずりぶし, 刻みのり, 鶏肉	水稲穀粒(七分つき米), 油, ごま油, トック	ホールコーン(缶), にんじん, (干)しいたけ, たまねぎ, ねぎ, しょうが, グリンピース, 白菜, こまつな, 柑橘	788 kcal 23.9 g 30.8 g
16 木	ジャージャー麺	○	チヂミ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 豚骨, 鶏卵, いか, フレーンヨーグルト	ラーメン, 油, ごま油, さとう, でん粉, 小麦粉, でん粉	きゅうり, もやし, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, (干)しいたけ, にら, はくさい, みかん・りんご・もも(缶詰果肉)	840 kcal 21.4 g 35.5 g
17 金	タルタルセルフフィッシュサンド	○	ミネストローネ キャベツサラダ	牛乳, メルルーサ, 鶏卵, ベーコン, ひよこまめ	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, パン粉, 油, さとう, マカロニ	たまねぎ, きゅうり, レモン, にんじん, セロリー, キャベツ, ダイストマト(缶)	726 kcal 29.5 g 33.7 g
20 月	ごはん	○	白身魚のチリソース こまつなナムル 中華風スープ	牛乳, メルルーサ, 豚肉, 刻みのり	米, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, ごま油, 三温糖, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, たけのこ(水煮), 白菜, ねぎ, にら	731 kcal 21.3 g 30.5 g
21 火	アップルシナモントースト	○	コーンシチュー マカロニ入りサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ	食パン, バター, コーンスターチ, はちみつ, 油, じゃがいも, 小麦粉, マカロニ, さとう	りんご, レモン, たまねぎ, にんじん, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), キャベツ, にんじん, きゅうり	783 kcal 29.6 g 28.3 g
22 水	ごはん	○	鮭のさざれ焼き 野菜のごま酢あえ 白玉汁 柑橘	牛乳, 鮭, わかめ, けずりぶし, さつま揚げ	米, パン粉, さとう, ごま, 白玉もち, でん粉	かぶ, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, 柑橘	771 kcal 17.9 g 35.0 g
23 木	親子丼	○	わかめサラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 刻みのり, わかめ, けずりぶし, 油揚げ	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 糸みつば, かぶ, こまつな, きゅうり, キャベツ, ねぎ	760 kcal 20.7 g 32.9 g
24 金	スパゲティミートソース	○	アスパラとキャベツの炒め 紅茶のケーキ	牛乳, 豚肉, シュレッドチーズ, 鶏卵, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 小麦粉, さとう, グラニュー糖, バター	にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, マッシュルーム, トマト, キャベツ, アスパラガス, りんご	820 kcal 27.1 g 31.2 g
27 月	黒砂糖パン	○	キッシュ 田舎風スープ くだもの	牛乳, ハム, 鶏卵, 牛乳, 生クリーム, シュレッドチーズ, 鶏肉, 凍り豆腐	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, たまねぎ, ダイストマト, しょうが, にんじん, キャベツ, 美生柑	724 kcal 31.5 g 32.8 g
28 火	麻婆豆腐丼	○	もやしのナムル ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米), 油, でん粉, ごま油, ごま, さとう	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, にんじん, (干)しいたけ, もやし, こまつな, ぶどうジュース	811 kcal 26.1 g 31.5 g
30 木	あけぼのごはん	○	鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ 野菜スープ	牛乳, じゃこ, 鶏肉, ベーコン, ひよこまめ	米, ごま油, さとう, 油, じゃがいも, マカロニ	にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, こんにゃく, こまつな, もやし, キャベツ, たまねぎ, 白菜, セロリー, トマト	728 kcal 23.7 g 29.5 g

ご入学、ご進級おめでとうございます。春のあたたかい日差しとともに、新年度がスタートしました。4月の給食では、春キャベツや新玉ねぎなど、春ならではの旬の食材を取り入れた献立を予定しています。旬の食材は、栄養が豊富で味もよく、体づくりにとても大切です。生徒たちが元気に毎日をご飯を過ごせるよう、心を込めて給食を作っていきます。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違いますが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

