

# 令和8年 4月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

## ★今月のめあて★ 食事のバランスについて知ろう

にち	よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになる しよくひん		おもにからだをつくるもとになる しよくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しよくえん そうとうりょう(g)
		しよく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ		
8	水	ごはん	○	ツナとだいこんのサラダ ポークカレー ヨーグルト	こめ	ドレッシング	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうり コーン	606	
9	木	むぎごはん	○	キャベツメンチ きりぼしだいこんに ぐだくさんみそしる	さとう	あぶら	メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん こんにやく いんげん	22.9	
10	金	ごはん	○	ひじきのつくだに ごもくたまごやき れんこんごまサラダ しおちゃんこじる	こめ	あぶら	たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじきのつくだに	にんじん たまねぎ えのきたけ	27.2	
13	月	コッペパン	○	にくだんごケチャップソース② ほうれんそうとコーンのソー クラムチャウダー	パン	バター	にくだんご	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ	25.7	
14	火	ごはん	○	きよみオレンジ さんしよくどんのぐ いそかあえ とうふのみそしる	こめ	さとう	みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ	30.5	
15	水	ごはん	○	あじフライ キャベツのみそいため さわにわん	こめ	あぶら	あじフライ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ	21.2	
16	木	せきはん	○	おいわいゼリー とりにくのねぎしおやき ごぼうあえ おいわいすましる	もちごめ あずき ゼリー	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ	27.7	
17	金	ごはん	○	やきぎょうざ② ちゅうかふうあえもの てつじんマーボーどうふ	こめ	さとう	ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり	19.4	
20	月	むぎごはん	○	さばのみそに さんさいごもくきんぴら かきたまじる	こめ むぎ	あぶら	さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ わらび ぜんまい	18.8	
21	火	ごはん	○	てつくりとうふハンバーグ おやこに わかめのみそしる	こめ	パンこ でんぶん	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ こねぎ	30.7	
22	水	ソースやき そば	○	かいせんしゅうまい② れんこんチップス いちごヨーグルトあえ	めん	あぶら	かいせんしゅうまい	ぎゅうにゅう いわしぶし	にんじん キャベツ もやし たら たまねぎ	669	
23	木	むぎごはん	○	とりにくのからあげ② にくじゃが はるキャベツのみそしる	こめ むぎ	でんぶん こむぎこ	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが	699	
24	金	ごはん	○	コールスロー ポークハヤシ ぐりとぐらのカステラ	こめ	ドレッシング	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	26.1	
27	月	シュガー トースト	ジョア	ぎゅうにくコロッケ えだまめサラダ ABCスープ	さとう	はちみつ ホットケーキミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース	20.1	
28	火	ごはん	○	さけのてりやき わふうやさしいため さつまじる	こめ	さとう	さけ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ	611	
30	木	むぎごはん	○	ごまだんご ピピンパのぐ(ひきにくいため) ピピンパのぐ(ナムル) はるさめスープ	こめ むぎ ごまだんご	あぶら	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく ぜんまい	23.8	

○内の数字は、1人分の配食数です。  
★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g  
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー636kcal たんぱく質26.3g 脂質21.7g 食塩相当量2.2g

### 4/16(木) WASHOKUのひ

～おいわいきゅうしよく～  
にゅうがく・しんきゅうおめでとうご  
ざいます。むかしからおいわいにか  
かせないせきはんと、「祝(いわ  
い)」のもじがかかれたなるといす  
ましる、おいわいゼリーでみなさ  
んのにゅうがく・しんきゅうをおいわ  
いします。



### 4/24(金) ものがたりきゅうしよく

のねずみのぐりとぐらはおりょうりがだいすき。  
きょうもりでどんぐりをひろっています。すると、  
めのまえにおおきなたまごが！さて、これをど  
うやってたべましょう。めだまやき、たまごや  
き・・・そうだ、カステラをつくらう！おおきなな  
べでつくったふんわりカステラ。もりのみんなに  
もごちそうします。  
【参考本】ぐりとぐら  
作：中川 李枝子 絵：大村 百合子  
出版：福音館書店



### 4/17(金) 千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべ  
ましょう！

#### しょうじばさんぶつ

こめ ぎゅうにゅう ぶたにく  
ぶたレバー たまご もやし きゅうり  
ねぎ なら



### 4/17(金) てつじんきゅうしよく

～てつじんマーボーどうふ～  
「レバーたべれば、てつじん  
になれるきゅうしよく てつじん  
きゅうしよく」として、1かげつ  
に1かい、とりいれています。  
ぶたレバーをつかったきゅう  
しよくです。

