

4月学校給食献立予定表

令和 8 年度

今月の目標 きょうりょくをしてしよくじのじゅんびとあとかたづけをしよう

かわしままち がっこう きゅうしょく
川島町学校 給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしよくひんめい			えいようりょう							
		しよくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	小学校		中学校					
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g				
10	金	ごはん 牛乳	わかたけじる とりにくのからあげ もやしとこまつなごまあえ	ぎゅうにゅう どうぶ とりにく わかめ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	603	23.1	749	28.0				
13	月	ごはん 牛乳	はるさめスープ むししゅうまい (小②中③) ヒビンパンドンのぐ	ぎゅうにゅう とりにく どうぶ しゅうまい ふたにく	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	605	25.4	767	31.7				
14	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) ささかまのわかばあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ふたにく ささかまほこ こんぶ あぶらあげ	じごなうどん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな ハセリ ごぼう	596	24.9	771	31.4				
15	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	さわにわん たらのなんばんづけ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく たら	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きよみオレンジ	591	24.4	760	31.1				
16	木	食パン 牛乳	ペイザンヌスープ メンチカツ・ソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	しよくパン さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ ブロッコリー どうもろこし キャベツ だいこん	585	23.2	720	28.1				
17	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー やきウィンナー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト フランクフルト	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア さとう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ りんご トマト きゅうり あかピーマン しょうが	689	25.7	865	31.3				
20	月	ごはん 牛乳	とんじる あつやきたまご そぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう ふたにく どうぶ あつやきたまご とりにく みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん しょうが こんにやく えだまめ ねぎ	643	30.2	797	36.8				
21	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) あげぎょうざ (小②中③) きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ きょうざ	ホットちゅうかめん さとう くろざとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん どうもろこし キャベツ ねぎ きゅうり もやし	595	26.0	786	33.2				
22	水	ごはん 牛乳	どろめじる かつおの りょうしあげ にらもやし いため いもけんびとごさかな	ぎゅうにゅう しらす みそ かつおフライ ベーコン わかめ どうぶ かたくちいわし	ごはん あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな もやし にら	596	25.0	736	30.3				
23	木	ツイストパン 牛乳	コーンスープ ハンバーグオニオンソースかけ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハンバーグ	ツイストパン あぶら バター こむぎこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ どうもろこし にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	668	24.6	860	30.6				
24	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	じゃがいものそぼろに とりにくのしょうがやき はくさいとあおなのおかかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが しらたき えだまめ はくさい こまつな	617	25.4	798	32.5				
27	月	ごはん 牛乳	レンファータン はるまき ホイコーロー	ぎゅうにゅう はるまき たまご ふたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ どうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ	646	20.1	811	24.7				
28	火	ソフトめん 牛乳	クリームスープパゲッティ(しる) しるみさかなフライ・ソース コールスロー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム しるみさかなフライ	ソフトめん あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム えだまめ	672	26.5	860	33.0				
30	木	ロールコッパン 牛乳	やさいとまめのスープ オムレツのミートソースかけ カラフルポテトサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいたす オムレツ ふたにく	ロールコッパン あぶら さとう じゃがいも さくらゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト きゅうり どうもろこし レモンかじゅう	649	21.9	820	27.1				
14回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？						※ 太字 の食品は、川島町産の 食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量		625	24.7	793	30.7

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

希望に満ちた春、いよいよ新年度の給食がスタートします。
学校給食は、栄養のバランスのとれた食事をみんなといっしょに楽しく食べる中で感謝の気持ちや、食事の自己管理能力を育て、日々の健康増進を図ろうとするものです。
毎日生きた教材としての「学校給食」を通して食育を学んでいってほしいと思います。