

# 4月 きゅうしょくこんだてひょう



2026  
山田小学校

| ひょう | しゅしょく | ぎゅうにゅう       | おかず                                     | おもなざいりょう                                    |  |   | えいりょうりょう    |                      |        | ひとくちメモ  |
|-----|-------|--------------|---|---|--|---|-------------|----------------------|--------|---|
|     |       |              |   | きいろ   | あか                                       | みどり   | エネルギー(kcal) | たんぱくしつ(g)            | しぼう(g) |   |
| 10  | きん    | 麦ごはん・きゅうりの佃煮 | チキンカレー<br>ココロサラダ                        | こめ むぎ バター<br>さつまいも<br>マヨネーズ                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず チーズ<br>ツナ             | きゅうり たまねぎ<br>にんじん しょうが コーン<br>ほうれんそう にんにく トマト               | 615         | 20.9                 | 20.9   | 1年生にとって初めての給食。食べやすいカレーにしました。ドキドキするけど、みんなでおいしく食べられるといいですね。                               |
| 13  | げつ    | 麦ごはん         | ぶたにくのしょうが焼き<br>野菜いっぱいポテトサラダ<br>たけのこのみそ汁 | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぱん みそ<br>じゃがいも マヨネーズ     | ぎゅうにゅう ハム<br>ぶたにく とうふ わかめ<br>あぶらあげ ヨーグルト | しょうが にんじん たけのこ<br>たまねぎ ねぎ キャベツ<br>ブロッコリー                    | 579         | 22.6                 | 21.4   | 旬のじゃがが芋を使って、ポテトサラダを作ります。ブロッコリーやキャベツなどの野菜をたっぷり入れています。                                    |
| 14  | か     | ミルクパン        | 魚のカレーマヨネーズ焼き<br>レタスのサラダ<br>コーンポタージュ     | パン あぶら さとう こめこ<br>じゃがいも バター<br>マヨネーズ        | ぎゅうにゅう ホキ<br>ツナ ベーコン                     | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー レタス<br>ゆず コーン しめじ                       | 637         | 28.1                 | 26.7   | 今日は魚の味付けにカレー粉とマヨネーズを使いました。カレー粉には、コリアンダー、カルダモン、クミンなど、20~30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。       |
| 15  | すい    | 麦ごはん         | あげぎョウザ<br>キャベツのサラダ<br>かきたま汁             | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぱん<br>こむぎこ               | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>とりにく ぶたにく<br>たまご とうふ わかめ  | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>にんじん ねぎ<br>えのき                            | 584         | 20.8                 | 22.6   | 卵を入れる時に汁の温度が低いと濁ってしまいます。汁を煮立たせ、よくかき混ぜ、卵を少しずつ入れるとふわふわのかきたま汁になります。                        |
| 16  | もく    | チキンライス       | ABCスープ<br>ツナサラダ                         | こめ むぎ バター<br>さとう じゃがいも あぶら<br>マカロニ はちみつ     | ぎゅうにゅう ベーコン<br>とりにく ツナ                   | にんじん たまねぎ<br>いんげん トマトかん かぼちゃ<br>パセリ きゅうり キャベツ               | 569         | 20.6                 | 18.7   | ツナは、何の魚から作られているか知っていますか？実はツナは、まぐろやかかつおを缶詰にしています。今日は、マグロのツナ缶を使いました。魚が苦手な人でも、食べやすいですね。    |
| 17  | きん    | 見知り遠足        |   |   |  |   |             | ※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。 |        |   |
| 20  | げつ    | 親子どんぶり(麦ごはん) | きゅうりの酢の物<br>大学芋                         | こめ むぎ さとう<br>でんぱん ごま あぶら<br>さつまいも みずあめ      | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご ちりめん<br>かまぼこ わかめ      | にんじん たまねぎ ねぎ<br>ほししいたけ きゅうり<br>もやし                          | 628         | 21.5                 | 20.3   | さつまいもは、芋類の中で食物繊維が最も多い食材です。便秘改善や血圧を下げる効果もあるといわれています。風邪予防になるビタミンCもたっぷりです。                 |
| 21  | か     | 食パン・ゆずマーメレード | とりにくのパン粉焼き<br>ミネストローネ<br>カラフルサラダ        | パン オリーブ油 パンこ<br>マカロニ さとう あぶら<br>ゆずマーメレード    | ぎゅうにゅう いわし<br>とりにく ベーコン                  | にんにく たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ しめじ だいこん<br>トマトかん ブロッコリー コーン キャベツ    | 628         | 27.1                 | 25.4   | ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。季節の野菜を使った家庭料理として知られています。                        |
| 22  | すい    | 麦ごはん         | 焼き肉<br>もやしのナムル<br>春雨スープ                 | こめ むぎ さとう<br>はちみつ あぶら ごま<br>でんぱん ごまあぶら はるさめ | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>ぶたにく                     | にんじん たまねぎ もやし コーン<br>にんにくめ ほうれんそう ねぎ<br>しょうが たけのこ キャベツ きくらげ | 594         | 22.6                 | 20.1   | 「ナムル」は韓国家庭料理の一つで、野菜を調味料とごま油で和えたものです。にんにくのすりおろしを加えると、本格的な味になります。                         |
| 23  | もく    | 麦ごはん         | さばの塩焼き<br>ほうれん草のごま酢あえ<br>さつまい           | こめ むぎ さとう<br>ごま さつまいも<br>こんにゃく みそ           | ぎゅうにゅう さば<br>とりにく とうふ                    | ゆずはくさい ねぎ<br>ほうれんそう ごぼう にんじん<br>だいこん ほししいたけ                 | 577         | 26.8                 | 19.6   | 和食が好きな子供たちもたくさんいます。「魚料理やみそ汁もおいしく食べられる」という食習慣は、これからの健康管理に役立ちます。                          |
| 24  | きん    | 麦ごはん         | マーボー豆腐<br>パンサンスー<br>ヨーグルト               | こめ むぎ あぶら<br>くろごとう ごまあぶら<br>でんぱん はるさめ さとう   | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく ハム だいず<br>たまご ヨーグルト   | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ほししいたけ ねぎ いら<br>にんにく きゅうり キャベツ きくらげ       | 611         | 26.2                 | 18.9   | 麻婆豆腐には、春を告げる野菜の代表「たけのこ」を入れました。竹の地下茎(くき)から出てくる若芽なので、竹の子供という意味から名前がついています。                |
| 27  | げつ    | 麦ごはん         | いわしのおかか煮<br>のりごま和え<br>豚汁                | こめ むぎ ごま<br>さとう ごまあぶら みそ<br>じゃがいも こんにゃく     | ぎゅうにゅう いわし<br>ぶたにく とうふ<br>のり             | もやし ほうれんそう ごぼう<br>にんじん だいこん ねぎ<br>しょうが                      | 604         | 25.5                 | 23.6   | 「のりごま和え」は、ごま酢和えの味付けに「ごま油」ときざんだ「のり」を加えるのがポイントです。のりは最後に加えて、さっくり和えましょう。                    |
| 28  | か     | 丸パン          | さつまいものシチュー<br>ひじきの豆サラダ<br>オレンジ          | パン さつまいも<br>バター さとう<br>マヨネーズ                | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず ツナ<br>たまご ひじき         | えだまめ にんじん たまねぎ<br>しめじ ほうれんそう<br>キャベツ オレンジ                   | 585         | 24.9                 | 22.9   | ひじきをサラダに使いました。海藻は主に、緑藻類(ノリ、アオサ)、紅藻類(テングサ、オゴノリ)、褐藻類(昆布、ひじきなど)の3つに分けられます。ミネラルや食物せんいが豊富です。 |
| 30  | もく    | 麦ごはん         | とりにくの照り焼き<br>カミカミサラダ<br>とうふのみそ汁         | こめ むぎ さとう<br>ごま じゃがいも<br>みそ                 | ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく あぶらあげ<br>わかめ          | しょうが ごぼう きくらげ ねぎ<br>にんじん きゅうり<br>キャベツ                       | 607         | 25.1                 | 25.0   | 給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。30分くらい水に浸してから、じっくり煮出したいりこだしは、うすすら黄色くなっていて、イノシン酸のうま味がたっぷりです。       |

今月の給食目標

「しょっきをただしくならべ、ただししいせいでたべよう」



## 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

|                                      |                                    |                                  |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>            | <p>手をきれいに洗いましょう。</p>               | <p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> |
| <p>協力して準備をしましょう。</p>                 | <p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> | <p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>   |
| <p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> | <p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>          | <p>食器は大切に扱いましょう。</p>             |

## 入学・進級おめでとう

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 給食献立表

朝・夕の献立と重ならないようにチェックしたり、食材に関する情報をご覧ください。旬の食材や行事食は太字で表示します。場合によっては、献立表にない材料を使用したり、献立が変更になることもあります。ご了承ください。

## ふるさとくまさんデー

熊本県の旬の食材や、郷土料理を紹介します。5月～2月までの9回計画しています。

5月のふるさとくまさんデーは、「新たまねぎ」を予定しています!