

令和8年度 4月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
13 月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 鶏肉の唐揚げ 和風炒め	ごはん 白玉餅 里いも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	牛乳 まぐろ油漬 かまぼこ 鶏肉	小松菜 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ 白菜 太もやし
14 火	玄米ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロース やみつぎきゅうり	玄米ごはん ワンタン皮 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 ハム	きゅうり 土しょうが 大根 たけのこ たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ ピーマン 太もやし エリンギ
15 水	減量ごはん 牛乳 焼きそば風スパゲティ ひじきの炒り煮 あじナゲット ミニフィッシュ	減量ごはん スパゲティ サラダ油 天ぷら油	牛乳 うすあげ ひじき あじナゲット 豚肉 ミニフィッシュ 粉かつお	こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん もやし
16 木	食パン 牛乳 ミネストローネ ハーブチキン 春キャベツのソテー	食パン マカロニ じゃがいも 白いんげん豆 オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉	枝豆 春キャベツ セロリ たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく トマトピューレ ケチャップ 粉パセリ 粉パジル
17 金	ごはん 発酵乳 のりふで さばの煮食い わかめの酢の物 ぶりかけ	ごはん 里いも	発酵乳 豆腐 わかめ 乾のり かまぼこ サラダチキン さば	こんにゃく きゅうり 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ 白菜 えのきたけ
20 月	ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス キャベツとツナのサラダ	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 牛肉	グリーンピース キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん みかん ブルーベリー 黄桃 バイン ナタデココ ケチャップ
21 火	麦ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい 豚キムチ	麦ごはん 片栗粉 ねりごま ごま油	牛乳 かまぼこ 豚肉 しゅうまい	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ヤングコーン にんじん 白菜 白菜キムチ 太もやし しいたけ いら
22 水	減量ごはん 発酵乳 きざみうどん 切り干し大根の煮物 いかの天ぷら	減量ごはん うどん 天ぷら油	発酵乳 うすあげ 平天 鶏肉 いかの天ぷら	ごぼう 切干大根 にんじん 青ねぎ
ときめき 23 木	ごはん たけのこのみそ汁 春野菜と豚肉の炒め物 めばるの塩焼き	ごはん ごま油	豆腐 うすあげ めばる 豚肉 みそ	春キャベツ 土しょうが たけのこ たまねぎ 新たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ えのきたけ
24 金	チキンライス 牛乳 オニオンスープ シンプルサラダ ミニハンバーグ	アルファ化米 クリスタル サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン ミニハンバーグ	にんじん たまねぎ グリーンピース ケチャップ 枝豆 キャベツ きゅうり ほうれん草 しめじ
27 月	食パン 牛乳 ブラウンチャウダー ひじきのペペロンチーノ 豆乳紅鮭コロッケ	食パン 小麦粉 オリーブ油 サラダ油 天ぷら油 豆乳紅鮭コロッケ	牛乳 ひじき 豚肉 サラダチキン	枝豆 たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく パセリ パプリカ しめじ ケチャップ
28 火	玄米ごはん 発酵乳 みそけんちん汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮びたし ぶりかけ	玄米ごはん 里いも サラダ油	発酵乳 豆腐 うすあげ 平天 豚肉 みそ	こんにゃく キャベツ ごぼう 小松菜 土しょうが 大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 太もやし
30 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ煮 ハムとエリンギの炒め物 春巻	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油 天ぷら油 春巻	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	土しょうが たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 白菜キムチ パプリカ りんごピューレ エリンギ

食品名称	アレルギー
あじナゲット	小麦 大豆
さば	さば
豆乳紅鮭 コロッケ	小麦 さけ 大豆 鶏肉 ゼラチン
いかの天ぷら	小麦 いか
しゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
ミニハンバーグ	小麦 鶏肉 豚肉
春巻	小麦 大豆 豚肉

(4月分給食予定回数 13回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	
今月の栄養量	777	28.8	30	388	2.4	219	0.54	0.48	26



ときめき給食の紹介



★4月23日「春が旬の食材」

☆たけのこ

たけのこの成長はとても早く、土から顔を出して10日もすれば竹になります。一句(10日)で竹になることから、「たけかんむり」に「旬」と書いて「筍」という漢字になったそうです。

☆めばる

めばるは、大きな目が張り出して見えることから「目張」と呼ばれるようになったそうです。春にたくさんとれる魚で、「春告魚」といわれています。脂肪が少なく、身が柔らかい白身魚で、煮ても焼いてもおいしく食べることができます。



食育の日献立

泉大津市では、食育の日(もしくはその前後)に『食育の日献立』を実施しています。今年度のテーマは『郷土料理』です。

毎月19日は
食育の日

★4月17日(金) 島根県の郷土料理

☆のりふで

のりふでは、のりを使った料理です。汁の中ののりをはして持ち上げるとのりが筆の先のようになることが名前の由来になっています。島根県では、お正月などのハレの日に食べられています。

☆さばの煮食い



さばの煮食いは、さばとたっぷりの野菜と一緒に煮込んだ料理です。漁師さんたちがとれたばかりの新鮮なさばを調理したことから生まれました。給食では、一口サイズのさばと野菜を甘辛く煮込んでいます。

