

令和8年度 4月分 小学校給食献立表

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
10	金	ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 豚肉の揚げがらめ	ごはん 片栗粉 たばら油	牛乳 うすあげ ちくわ 豚肉 みそ	こんにゃく ごぼう 小松菜 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ
13	月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 鶏肉の唐揚げ	ごはん 白玉餅 里いも 片栗粉 たばら油	牛乳 かまぼこ 鶏肉	土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ 白菜
14	火	玄米ごはん 牛乳 ワンタンスープ チンジャオロース	玄米ごはん サラダ油 ワンタン皮 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 ハム	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ー ひじきの炒り煮 ミニフィッシュ	減量ごはん スパゲティー サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき ミニフィッシュ 粉かつお 豚肉	こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん もやし
16	木	キャロットパン 牛乳 ミネストローネ ハーブチキン	キャロットパン 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 セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく トマトピューレ ケチャップ 粉バセリ 粉パジル
17	金	ごはん 発酵乳 のりふで さばの煮食い ふりかけ	ごはん 里いも	発酵乳 豆腐 さば かまぼこ 乾のり	こんにゃく 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	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 牛肉	グリーンピース たまねぎ にんじん みかん プルーンピューレ 黄桃 パイン 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 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 白菜 たまねぎ チンゲンサイ ヤングコーン にんじん しいたけ
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	減量ごはん うどん	発酵乳 うすあげ 平天 鶏肉	ごぼう 切干大根 にんじん 青ねぎ
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	アルファ化米 クリスタル サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	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	食パン 小麦粉 オリーブ油 サラダ油	牛乳 ひじき 豚肉 サラダチキン	枝豆 たまねぎ ケチャップ ホールコーン にんじん しめじ にんにく パセリ パプリカ
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 ふりかけ	玄米ごはん 里いも サラダ油	発酵乳 豆腐 うすあげ 豚肉 みそ	こんにゃく キャベツ 太もやし ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ
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	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	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 白菜キムチ エリンギ パプリカ りんごピューレ 白菜

食品名称	アレルギー
さば	さば
いかの天ぷら	小麦 いか
しゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
キャロットパン	小麦 乳

(4月分給食予定回数 14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
650Kcal	24.0g	総エネルギー 30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	601	22.7	28	357	1.6	172	0.44	0.43	18

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。

ひこんだて 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。

★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。

