



4月 こんだてよていひょう

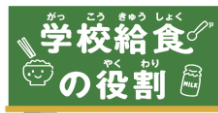


今月の目標
楽しく食べよう

令和8年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
10	金		ポークカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ おいわいクレープ	ぎゅうにゆう ツナ ぶたにく とうにゆう	こめ じゃがいも さとう スパゲッティ マヨネーズ あぶら みずあめ こめこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり いちご	小 706 中 847	21.6 26.9	13日 マーボー豆腐 中国の四川地方で生まれ た料理です。豆腐とひき肉を 使い、ピリッとした味が特徴で す。給食では、辛さ控えめで 食べやすい味付けにし、給食 センターで手作りしました。 
13	月		むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 やきぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく こうや豆腐 とりにく ハム みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎ ロード はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ なら コーン しいたけ きゅうり きくらげ	小 602 中 766	23.8 29.3	
14	火		たけのごはん	牛乳	たまごやき たまねぎのおかかあえ うどん	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゆう かつおぶし ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら うどん	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ	小 612 中 748	24.2 28.4	
15	水		ごはん	牛乳	にくじゃが インディアンサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゆう てんぷら ツナ ぶたにく ちりめん あおのり かつおぶし	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	小 614 中 753	22.8 27.7	
16	木		むぎごはん	牛乳	さかなのみそマヨやき きりぼしだいこんのいために のっぺいじる	ぎゅうにゆう ホキ みそ ちくわ あぶらあげ とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ こんにやく さといも でんぶん	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 599 中 747	25.6 31.3	14日 たけのごはん 食べ物には一番おいしくて、 栄養たっぷりな時期、「旬」が あります。今日は旬のたけの こを使った「たけのごはん」 です。人言球磨でとれた、たけ のこを使用しました。 
17	金	一武小中止	ミルクパン(小) あげパン(中)	牛乳	スタミナサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく きなこ	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ ブロッコリー	小 590 中 767	23.7 29.8	
20	月		むぎごはん	牛乳	さばのおやき ごまずあえ とうにゆういりぶたじる	ぎゅうにゆう さば とうにゆう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ ごぼう しょうが	小 605 中 748	28.8 35.0	
21	火		チキンライス	牛乳	キャベツとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゆう だいず ぶたにく ヨーグルト かんてん とうにゆう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん バイン もも りんご ぶどう	小 599 中 747	22.8 27.5	17日 スタミナサラダ 豚肉とにんにくを下ゆてし、 キャベツ、きゅうり、人参、えの きを手作りのドレッシングで和 えました。スタミナ満点のサラ ダです。 
22	水		ごはん	牛乳	ちくぜんに マヨネーズあえ くわかめのつくだに	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ ちくわ くわかめ	こめ こんにやく さといも さとう あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	れんこん たけのこ ごぼう にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	小 609 中 749	22.6 27.8	
23	木		あおなごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ かみかみサラダ かきたまじる	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず さきいか たまご かまぼこ	こめ むぎ ロード あぶら パンこ こむぎ アーモンド さとう でんぶん	かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ	小 617 中 791	21.5 26.9	
24	金		ドライカレー	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう コーンポタージュ パイン	ぎゅうにゆう ぶたにく こうや豆腐 とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが ぶなしめじ コーン パセリ パイン	小 611 中 747	22.3 26.9	30日 鶏肉のからあげ 鶏肉のからあげは、人気メ ニューの1つです。にんにく、 しょうが、こいくちしゅうゆを合 わせた調味液に鶏肉を漬け 込んで、小麦粉と片栗粉をま ぶして油で揚げて作ります。 サクッとジュシーなからあげ を味わって食べて下さい。 
27	月		ごはん	牛乳	さかなのかばやき れんこんサラダ そぼろじる	ぎゅうにゆう ホキ ハム とりにく あつあげ	こめ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ	しょうが れんこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 617 中 748	24.9 29.9	
28	火		なんかんあげどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう ごまじゃこサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゆう あぶらあげ たまご ちりめん だいず	こめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら くらざとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	小 650 中 793	23.4 28.3	
30	木		キムタクごはん	牛乳	とりにくのからあげ もやしのナムル パイタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゆう とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こむぎ でんぶん あぶら さとう スパゲッティ	にんじん なら しょうが もやし キムチ たくあん にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ コーン	小 612 中 748	23.9 28.7	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。



学校給食は、子どもたちの成長を考え、成長期に必要な栄養量やバランスを考えて作っています。旬の食材や地元の食材を取り入れるなど、食育の一部を担っています。また、給食の時間は食事としての役割だけではなく、望ましい食習慣や食と健康に関する知識、食事のマナー等を学ぶ大切な学習の場でもあります。

子どもたちの心と体の栄養源となるよう、安全・安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。今後ともよろしくお願いたします。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間、手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪や爪の毛がでていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

器のカゴや食器は、床に置いてはいけません。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。