



# 令和8年度 4月 学校給食予定献立表 (南小)

佐賀市立東与賀小学校 提供

## 給食目標 じゅんぴとあとしまつを じょうずにしよう!

- ・給食の準備や後片付けの仕方を確認しよう!
  - ・給食当番の仕事を覚えよう! 当番ではない人も協力して準備や後片付けをしよう!
- ※材料は、変わる場合がありますのでご了承ください。

| 日<br>(曜)  | 献立名               | 食 品 名                 |                             |  | 調味料                                  | 献立メッセージ   |              |               |
|-----------|-------------------|-----------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|---|--------------|---------------|
|           |                   | 赤: おもに体をつくるもと         | 黄: エネルギーのもと                 | 緑: おもに体の調子を整える                                       |                                      | エネルギー<br>(kcal)                                 | たんぱく質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) |
| 7<br>(火)  | <b>始業式</b> しぎょうしき |                       |                             |  |                                      |   |              |               |
| 8<br>(水)  | (ごはん)/デザート 牛乳     | 牛乳1本                  | 米70、強化米/豆乳パンナコッタ            |  |                                      | 今月のめあては「準備と片付けを上手にしよう!」です。素早く準備を心がけよう!          |              |               |
|           | ハヤシライス            | 豚肉20                  | ハヤシルー10、油1<br>じゃがいも17       | 玉ねぎ40、人参15、トマトダイス10、トマトピューレ5<br>マッシュルーム8、グリーンピース5    | デミグラスソース<br>ソース                      |   |              |               |
|           | はるやさいのサラダ         | ハム5                   | クリーミードレッシング5                | キャベツ30、きゅうり10、人参5、玉ねぎ3                               |                                      |   |              |               |
| 9<br>(木)  | しよくパン / ジャム 牛乳    | 牛乳1本                  | しよくパン1個 / チョコクリーム(乳なし)      |  |                                      | かむことを意識して食べよう! よくかむといいことがたくさん! ひと口30回を意識して食べよう。 |              |               |
|           | 野菜いっぱいラーメン        | 豚肉15、さつま揚げ8、かまぼこ5     | 油1、ラーメン40                   | キャベツ15、玉ねぎ10、もやし10、人参5、<br>コーン5、きくらげ0.5、葉ねぎ3、にんにく    | 酒、中華味、こしょう<br>鶏がらスープ                 |   |              |               |
|           | かぼちゃとひじきのサラダ      | ツナ8、ひじき0.5            | 三温糖0.5、ごま1、ゴマドレッシング5        | 南瓜25、きゅうり12、人参2                                      | 醤油                                   |   |              |               |
| 10<br>(金) | ごはん 牛乳            | 牛乳1本                  | 米75、強化米(鉄)                  |  |                                      | 「山遊び」という行事を知っていますか? この行事、今も形を変えて残っています! わかるかな?  |              |               |
|           | ぶたキムチ             | 豚肉15                  | ごま2、ごま油0.5                  | 玉ねぎ25、人参8、もやし15、にら5、きくらげ0.5、キムチ10<br>白菜40、切干大根4、にんにく | 酒、甜面醬、しょうゆ                           |   |              |               |
|           | はるまき              | はるまき                  | 揚げ油                         |  |                                      |   |              |               |
|           | はるやさいのスープ         | ベーコン5                 | ごま油0.5                      | アスパラ8、玉ねぎ15、キャベツ25、人参7、しめじ5                          | スープストック                              |   |              |               |
| 13<br>(月) | ごはん 牛乳            | 牛乳1本                  | 米75、強化米(鉄)                  |  |                                      | 塩分控えめ「うすあじくん給食」です。子どもの頃から薄味を心がけましょう。            |              |               |
|           | てりやきチキン           | 鶏肉50                  |                             | 生姜   | 醤油、みりん、酒、                            |   |              |               |
|           | のりずあえ             | きざみのり0.8、ささみ水煮6       | ごま1、三温糖0.7                  | キャベツ28、人参5、切干大根2.5                                   | 酢、醤油                                 |   |              |               |
| 14<br>(火) | (ごはん) 牛乳          | 牛乳1本                  | 米75、強化米                     |  |                                      | 血の材料になる鉄分たっぷり「てっちゃん給食」です。鉄分の多い食品を覚えよう!          |              |               |
|           | ぶたどん              | 豚肉35                  | 油0.8、三温糖1、片栗粉0.8            | 玉ねぎ40、しらたき30、人参5、干し椎茸0.5、えだ豆3                        | 酒、醤油                                 |   |              |               |
|           | ごまあえ              | オーシャンキング5             | ごま2、三温糖0.6                  | キャベツ15、もやし12、きゅうり12、人参5                              | 醤油、みりん                               |   |              |               |
| 15<br>(水) | ごはん 牛乳            | 牛乳1本                  | 米75、強化米                     |  |                                      | 食べ物は、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。食べ物の働きを覚えよう。      |              |               |
|           | さばのたつたあげ          | さば50                  | 三温糖0.8、片栗粉3、揚げ油             | 生姜   | 酒、醤油                                 |   |              |               |
|           | しらたきのいためもの        | さつま揚げ8                | ごま油0.8、三温糖0.3、ごま0.8         | しらたき20、ごぼう12、人参8、干し椎茸0.4、えだ豆5                        | 醤油、みりん                               |   |              |               |
| 16<br>(木) | ミルクパン/ジャム 牛乳      | 牛乳1本                  | ミルクパン1個/いちごジャム              |  |                                      | 立腰の姿勢で食べることができていますか? 背中をピンと伸ばして食べるようにしましょう!     |              |               |
|           | ミートソーススパゲティ       | 豚ひき肉18、クラッシュ大豆12      | 油0.5、オリーブオイル1、<br>スパゲティミニ32 | にんにく、玉ねぎ20、人参8、しめじ5、えだ豆6<br>トマトピューレ6                 | ケチャップ、ソース、こしょう<br>パプリカ(粉)、デミグラスソース、塩 |   |              |               |
|           | チキンサラダ            | 鶏肉20                  | 油0.5、和風ドレッシング6              | キャベツ15、きゅうり12、人参5、コーン6                               | 塩、こしょう                               |   |              |               |
| 17<br>(金) | さんさいごはん 牛乳        | 牛乳1本                  | 米75、強化米                     |  |                                      | 山菜は、春が旬で3月から5月ごろが食べごろです。                        |              |               |
|           | さわらフライ            | 鶏ひき肉12                | 油0.5                        | 山菜ミックス12、人参8、ごぼう8、コーン5、しょうが                          | 塩、しょうゆ、みりん                           |   |              |               |
|           | ぶたじる              | 豚肉12、油揚げ5、米味噌2、合わせ味噌5 | さつまいも15                     | 玉ねぎ10、こんにゃく10、干し椎茸0.5、人参5、大根8、葉ねぎ3                   | 煮干                                   |   |              |               |

|           | 献立名   | 食 品 名   |   |  | 調味料   | 献立メッセージ  |           |            |
|-----------|---|---|---|--|---|--|-----------|------------|
|           |   | 赤：おもに体をつくるもと  | 黄：エネルギーのもと  | 緑：おもに体の調子を整える  |   | エネルギー (kcal)                                   | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) |
| 20<br>(月) | むぎごはん<br>牛乳<br>ポークカレー<br>フルーツミックス                     | 牛乳1本<br>豚肉30  | 米70、精麦5、強化米<br>じゃがいも40、油1<br>カレールー10                | にんにく、玉ねぎ40、人参10、<br>トマトダイス8、しめじ5、りんごピューレ5<br>パイン20、もも20、みかん15              | カレールウ、カレー粉<br>ソース                               | 1年生の給食が始まりました！給食時間のきまりを覚えて食べることを楽しもう♪          |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 615  | 18.8      | 257        |
| 21<br>(火) | ごはん<br>牛乳<br>はるキャベツのホイコーロー<br>はるさめスープ                 | 牛乳1本<br>豚肉40<br>かまぼこ5、わかめ1                                    | 米75、強化米(鉄)<br>ごま油0.8、三温糖1.2、ごま2<br>はるさめ8、ごま油0.7     | キャベツ70、ピーマン10、玉ねぎ20、人参7、しょうが、にんにく<br>玉ねぎ15、ほうれん草10、人参5、えのき8                | 中華味、甜麺醬、酒、醬油<br>中華スープ、醬油、塩                      | 注ぎ分け名人になろう！上手に注ぎ分けるためのポイントを覚えて目指せ注ぎ分けマスター！！    |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 568  | 22.2      | 283        |
| 22<br>(水) | ごはん、ふりかけ<br>牛乳<br>にくじゃが<br>おかかあえ                      | 牛乳1本<br>豚肉25、高野豆腐4<br>かつお節0.5、つな7                             | 米78、強化米<br>じゃがいも70、油0.4、<br>三温糖1.2<br>三温糖0.3        | 玉ねぎ25、しらたき20、人参10、えだ豆5<br>干し椎茸0.5、<br>小松菜20、もやし20、人参8                      | ふりかけ(鉄っこひじき)<br>酒、醬油、<br>みりん<br>醬油、みりん          | 腸の掃除をする食物せんいたっぷり「せんいくん給食」です。お腹のお掃除しよう♪         |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 591  | 24.9      | 362        |
| 23<br>(木) | ミルクパン<br>牛乳<br>ハムのマリネ<br>てりやきチキンパティ<br>コンソメスープ        | 牛乳1本<br>ハム7<br>てりやきパティ<br>鶏と豚のミートボール20                        | ミルクパン1個<br>三温糖1.6、油1.5                              | キャベツ25、きゅうり12、人参10、パプリカ2<br>大根17、人参12、玉ねぎ20、アスパラ8、、マッシュルーム5                | 酢、塩、こしょう<br>コンソメ、こしょう                           | 4月生まれの皆さん！お誕生日おめでとう！プラス1冊券は5月に配ります。            |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 592  | 21.6      | 297        |
| 24<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>いわしのうめみそに<br>おひたし<br>わかめのみそしる            | 牛乳1本<br>いわしの梅味噌煮40g<br>油揚げ7、かつお節0.5<br>厚揚げ25、わかめ1、米味噌2、合わせ味噌5 | 米75、強化米(鉄)<br>三温糖0.4                                | ほうれん草18、もやし15、人参5、えのき4<br>玉ねぎ12、白菜5、ごぼう5、干し椎茸0.5、葉ねぎ3                      | 椎茸だし、醬油、みりん<br>煮干し                              | 骨の材料になるカルシウムたっぷり「カルちゃん給食」です。骨の成長のためにカルシウムを摂ろう！ |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 586  | 23.7      | 433        |
| 27<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>チンジャオロース<br>ミートボールスープ                    | 牛乳1本<br>豚肉30<br>中華つくね20                                       | 米75、強化米<br>片栗粉1、三温糖1、ごま油0.5<br>ごま油0.5               | たけのこ23、ピーマン20、人参15、もやし15、玉ねぎ15、切干大根2.4<br>キャベツ20、玉ねぎ15、しめじ8、チンゲン菜8、きくらげ0.5 | 酒、みりん、醬油<br>オイスターソース<br>中華味、塩、醬油                | チンジャオロースとは、ピーマンと細切りにした肉を炒めた中華料理です。             |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 599  | 24.9      | 279.0      |
| 28<br>(火) | チキンライス<br>牛乳<br>しゅうまい<br>ぶたにくともやしのスープ                 | 牛乳1本<br>鶏肉18<br>しゅうまい28<br>豚ひき肉16                             | 米75、強化米<br>油1 / ユニゾーマーガリン1.2(乳なし)<br>ごま油0.5         | 玉ねぎ15、えだ豆6、コーン6<br>もやし23、玉ねぎ10、キャベツ15、人参5、きくらげ0.5、ねぎ、3にんにく                 | パプリカ(粉)<br>コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ<br>醬油、中華スープ、塩、こしょう | 給食と体の健康を守るために、給食の前と後は石けんを使ってきれいに手を洗おう。         |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 569  | 21.9      | 269        |
| 29<br>(水) | しょうわの日  |   |   |  |   |  |           |            |
| 30<br>(木) | ミルクパン<br>牛乳<br>さかなのおちのかあげ<br>いろどりやさいのサラダ<br>しんじゃがのスープ | 牛乳1本<br>白身魚50<br>ささみ水煮8<br>野菜ミックスボール18                        | 米75、強化米<br>小麦粉6、パン粉3、揚げ油<br>イタリアンドレッシング5<br>じゃがいも25 | 生姜、抹茶、煎茶1<br>きゅうり20、人参5、キャベツ15、えだまめ5<br>玉ねぎ10、なす8、えのき5、にら2                 | 塩、酒<br>ブイヨン、塩、こしょう                              | 5/11は、八十八夜！立春から数えて88日目のごとで、茶摘みなどの基準となる日です！     |           |            |
|           |   |   |   |  |   | 606  | 31.7      | 314        |