



# 給食献立予定表

令和8年度



今月は、旬の食材や野菜をたっぷり使った献立で「めんえきりよくアップ」をめざします♡



★4月給食目標★  
「きゅうしょくのじゅんぴやあとかたづけを、じょうずにしよう」

安芸市立学校給食センター

| 日<br>(曜日) | こんだて名  | 黄(き)のなかま<br>おもにエネルギーのもとになる     |        | 赤(あか)のなかま<br>おもに体をつくるもとになる |        | 緑(みどり)のなかま<br>おもに体の調子を整えるもとになる                          |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | kcal<br>E           | 小4<br>中学校 | ひとこと<br>メッセージ   |
|-----------|--|--------------------------------|--------|----------------------------|--------|---|---------|----------------------|---------------------|-----------|---|
|           |  | たんぱく質が多い<br>炭水化物が多い            | 脂肪分が多い | たんぱく質が多い                   | 無機質が多い | 緑黄色やさい  | 淡色やさいなど |                      |                     |           |   |
| 8<br>(水)  | にらそばろどん<br>ポテトサラダ<br>はるキャベツとコーンのスープ                      | 牛乳<br>こめ さとう                   |        | ふたにく                       | ぎゅうにゅう | にら  | しょうが    | 652<br>22.4<br>25.5  | 798<br>26.5<br>30.1 |           | 入学・進級おめでとうございま<br>す。今年もしっかり食べて、元気<br>いっぱいがんばりましょう。                  |
| 9<br>(木)  | ごはん<br>ささみカツ<br>はるさめのすのもの<br>のりスープ                       | 牛乳<br>こめ<br>こめこ<br>はるさめ<br>さとう | あげあぶら  | ささみカツ                      |        | きゅうり<br>キャベツ<br>ゆのす                                     |         | 541<br>19.5<br>12.2  | 630<br>21.3<br>13.3 |           | 4月の給食目標は「じゅんぴや<br>あとかたづけを、上手にしよう」<br>です。おいしそうに盛りつけるこ<br>とも大事ですね。    |
| 10<br>(金) | ごはん<br>さけのレモンじょうゆやき<br>もやしとチンゲンサイのあえもの<br>あつあげとだいこんのみそしる | 牛乳<br>こめ<br>さとう                |        | さけ                         |        | しょうが<br>キャベツ<br>ゆのす                                     |         | 582<br>23.3<br>28.2  | 709<br>28.5<br>22.1 |           | おかずとごはんを、口の中で混<br>ぜ合わせ、丁度良い味付けにし<br>て食べることを「口中ちょうみ」<br>と呼びます。       |
| 13<br>(月) | ごはん<br>にくじゃが<br>ほうれんそうのサラダ<br>おいわいいちごゼリー                 | 牛乳<br>こめ<br>じゃがいも<br>さとう       |        | ぎゅうにゅう                     |        | にんじん<br>たまねぎ<br>こんにやく<br>キャベツ                           |         | 605<br>20.9<br>13.3  | 708<br>24.5<br>14.6 |           | 【入学・進級おめでとう】お祝<br>いゼリーは、いちご味です。調<br>理・配達員さんと力を合わせお<br>いしい給食をお届けします。 |
| 14<br>(火) | コーンピラフ<br>ツナとどうふのマヨネーズやき<br>フレンチサラダ                      | 牛乳<br>こめ<br>さとう                | サラダあぶら | ベーコン                       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>きゅうり |         | 694<br>21.9<br>32.3  | 830<br>25.4<br>38.3 |           | 今日の主菜は「ツナと豆腐のマ<br>ヨネーズ焼き」です。豆腐は<br>色々な料理によく合います。                    |
| 15<br>(水) | ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>おじゃこのサラダ<br>きのこじる                 | 牛乳<br>こめ<br>さとう<br>さとう         |        | ぎゅうにゅう                     |        | しょうが たまねぎ<br>きゅうり コーン<br>キャベツ                           |         | 572<br>25.6<br>13.2  | 678<br>30.4<br>14.6 |           | 毎月15日は「じゃこの日」で<br>す。カルシウム満点!毎日食べ<br>たい食品です。今日は「おじゃ<br>このサラダ」です。     |
| 16<br>(木) | ごはん<br>マーボーどうふ<br>きりぼしだいこんのツナあえ<br>だいがくいも                | のむヨーグルト<br>こめ<br>さとう<br>さとう    |        | のむヨーグルト                    |        | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり         |         | 702<br>22.9<br>16.7  | 854<br>27.5<br>20.9 |           | 新しい環境で疲れが出やすい<br>時期です。今日は体を元気にし<br>てくれる「ビタミンC」たっぷり<br>献立です。         |
| 17<br>(金) | ごはん<br>れんこんのつみれやき<br>きんぴらごぼう<br>なすとベーコンのスープ              | 牛乳<br>こめ<br>こめこ<br>さとう         |        | ぎゅうにゅう                     |        | しょうが れんこん<br>にんじん<br>さやいんげん<br>なす たまねぎ<br>えのきたけ         |         | 570<br>21.2<br>14.5  | 679<br>24.9<br>16.4 |           | 毎月17日は「なすの日」。安芸<br>市の新鮮な「なす」を使うこと<br>で、おいしい料理が出来上がり<br>ます。          |

| 日<br>(曜日) | こんだて名  | 黄(き)のなかま<br>おもにエネルギーのもとになる                                     |                      | 赤(あか)のなかま<br>おもに体をつくるもとになる |        | 緑(みどり)のなかま<br>おもに体の調子を整えるもとになる                  |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | kcal<br>E           | 小4<br>中学校 | ひとこと<br>メッセージ  |
|-----------|--|--|----------------------|----------------------------|--------|---|---------|----------------------|---------------------|-----------|--|
|           |  | たんぱく質が多い<br>炭水化物が多い  | 脂肪分が多い               | たんぱく質が多い                   | 無機質が多い | 緑黄色やさい  | 淡色やさいなど |                      |                     |           |  |
| 20<br>(月) | ごはん<br>とりにくのマーマレードやき<br>ブロッコリーのサラダ<br>しんたまねぎのスープ | 牛乳<br>こめ<br>オレンジマー<br>レード                                      |                      | ぎゅうにゅう                     |        | にんにく  |         | 652<br>23.6<br>25.0  | 769<br>27.2<br>28.8 |           | 毎月19日の「食育の日」は、安<br>芸市や高知県の食材を使った<br>栄養満点の給食をお届けしま<br>す。            |
| 21<br>(火) | ごはん<br>かつおのたつたあげ<br>カラフルピーマンのサラダ<br>わかたけじる       | 牛乳<br>こめ<br>かたくりこ<br>さとう                                       | あげあぶら                | かつお                        |        | しょうが<br>キャベツ                                    |         | 609<br>24.4<br>16.8  | 724<br>28.9<br>19.1 |           | 旬の「たけのこ」と「わかめ」が<br>出合い、「わかたけ汁」ができ<br>ました。とれたての「たけのこ」<br>です。        |
| 22<br>(水) | チキンカレー<br>コーンサラダ<br>ハッピートマト                      | 牛乳<br>こめ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>さとう                              | サラダあぶら               | とりにく                       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが                    |         | 655<br>20.9<br>17.8  | 780<br>24.3<br>20.2 |           | 毎月色々なカレーが登場してい<br>きます。お楽しみに♪ハッピー<br>マトは安芸市産です                      |
| 23<br>(木) | ごはん<br>あつあげのちゅうかに<br>チャブチェ<br>ミックスゼリー            | 牛乳<br>こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>さとう<br>ゼリー-さくらんぼ<br>ゼリーりんご | ごまあぶら                | とりにく<br>あつあげ               |        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>にんにく<br>もも    |         | 695<br>23.0<br>18.3  | 847<br>27.1<br>21.2 |           | チャブチェは、春雨をお肉や野<br>菜と炒めて作る「韓国料理」で<br>す。彩もきれいな料理です。                  |
| 24<br>(金) | ごはん<br>てづくりハンバーグ<br>ゆずあえ<br>きのこスープ               | 牛乳<br>こめ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>さとう                              | サラダあぶら               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく             |        | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ゆのす             |         | 626<br>21.7<br>20.2  | 743<br>25.2<br>23.4 |           | 手作りハンバーグは、大量のお<br>肉をしっかりこねて作ります。お<br>いしく食べて下さいね。                   |
| 27<br>(月) | なめし<br>とりにくとじゃがいものにも<br>きりぼしだいこんのすのもの<br>こなつ     | 牛乳<br>こめ<br>じゃがいも<br>さとう                                       | サラダあぶら               | とりにく                       | ぎゅうにゅう | たまねぎ<br>こんにやく<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ<br>ゆのす<br>こなつ |         | 583<br>18.4<br>13.3  | 689<br>21.4<br>14.8 |           | 「こなつ」は<br>高知県の特産品  |
| 28<br>(火) | ごはん<br>まつかぜやき<br>アスパラサラダ<br>さつまいものみそしる           | 牛乳<br>こめ<br>こめこ<br>さとう   | ごま<br>ごま<br>ノンエッグマヨ  | ぶたにく<br>みそ<br>とりにく         |        | ねぎ<br>しょうが たまねぎ                                 |         | 675<br>24.4<br>24.8  | 808<br>28.5<br>28.8 |           | 「なす」は、<br>高知県の特産品  |
| 30<br>(木) | ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>はるさめスープ                | 牛乳<br>こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>はるさめ                               | あげあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | とりにく<br>あかみそ               | ぎゅうにゅう | にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>きゅうり<br>しめじ たまねぎ         |         | 652<br>25.0<br>19.2  | 780<br>29.6<br>22.1 |           | ヤンニョムとは、韓国<br>の合わせ調味料で「薬念」と書<br>きます。給食では辛味を抑え、ケ<br>チャップやみそで味付けします。 |

【安芸市産のたべもの】  
こめ・ゆのす・なす  
ピーマン

子育て世帯の家計を応援し  
ます!  
QRコード⇒

◇給食費のお知らせ◇ ※いずれも安芸市に住所を有する児童・生徒が対象  
※小学生は無償化給食費改定後の月額6,500円のうち、国の制度で月額5,200円、市  
の制度で1,300円負担し、保護者負担額を0円にします。  
※中学生は負担軽減(据え置き)給食費改定後の月額7,000円のうち、市の制度で1,900円負担し、保  
護者の負担はこれまでと同じ月額5,100円に(据え置き)します。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承  
下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知ら  
せいたします。

【栄養量の基準】

|       |               |               |
|-------|---------------|---------------|
| エネルギー | (4年生) 650Kcal | (中学生) 830Kcal |
| たんぱく質 | 21~33g        | 27~42g        |
| 脂質    | 14.4g~        | 18.4g~        |
|       | ~21.6g        | ~27.6g        |