

学校給食献立予定表

令和8年度 4月

井ノ口・川北小学校

★4月給食目標★

「きゅうしょくのじゅんびやあとかたづけを、じょうずにしよう」

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	小4	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質 炭水化物が多い	油脂類 脂質が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	無機質 無機質が多い	緑黄色 緑黄色やさい	淡色 淡色やさいなど			
8 (水)	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ごぼうのかりんとう	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	とうふ みそ ぶたにく		にら	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ	696 22.0 23.0		新年度が始まりました。 安芸市の特産物をたくさん使っ た給食を考えているので、楽し みにしてください。
9 (木)	ツナそばの2しよくだん かぼちゃのみそしる あまずあえ	こめ おおむぎ さとう	いりごま	ツナ	ぎゅうにゅう	ごまつな	かぼちゃ ねぎ	623 17.0 21.0		一口30回を目標に、よく 噛んで食べるようにしましょう。
10 (金)	カレーライス スナップえんどう ソーダゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	679 16.0 21.0		生活リズムを整えるポイントは 「早寝」「早起き」「日3回の食 事をしっかりとる」ことです。
13 (月)	ごはん にくじゃが あおなのあえもの うめごまひじき	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき はくさい	659 19.0 18.0		じゃがいもは主成分がでんぷん なので、主食になる野菜として 世界中で食べられています。
14 (火)	さんさいちらし えのきととうふのすましじる ゴマドレサラダ	こめ さとう	いりごま	すまき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆずかじゅう ふき しょうが たけのこ ほししいたけ いたどり	524 14.0 15.0		今日は、山菜ちらしが登場です。 「たけのこ」「ふき」「いたどり」 など、旬の食材を使用していま す。
15 (水)	ちりめんどん みだくさんじる あおりのポテト	こめ おおむぎ	いりごま	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな	にんじん	だいこん なめこ はくさい	577 18.0 18.0		毎月15日は「じゃこの日」です。今 日はちりめん丼が登場です
16 (木)	ごはん とりのマスタードふうみやき にんじんしりしり とんじる	こめ かたくりこ		とりにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん だいこん こんにゃく	642 27.0 19.0		にんじんしりしりは沖縄の郷土 料理です。スライスするときの 「すりすり」という音がなまったも のだと言われています。
17 (金)	ごはん なすのスタミナため はるさめサラダ ユズゼリー	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		なす たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	644 17.0 17.0		毎月17日は「なすの日」です。 安芸市は特になすの生産が盛 んです。

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質	小4	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質 炭水化物が多い	油脂類 脂質が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	無機質 無機質が多い	緑黄色 緑黄色やさい	淡色 淡色やさいなど			
20 (月)	ごはん あつあげのそばろに ツナとやさいのポンずあえ りんご	こめ さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ゆずかじゅう	677 22.0 22.0		小松菜にはカルシウムが豊富に 含まれています。カルシウムは骨 や歯を作るもとになるので、成 長期のみなさんに欠かせない野 菜です。
21 (火)	たけのごはん さけのさいきょうやき さわにわん	こめ さとう		あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	だいこん はくさい ほししいたけ	590 25.0 13.0		竹の地下茎から出てくる若い芽 のことを「たけのこ」と呼びます。 今が旬です。
22 (水)	コッペパン ポークビーンズ ポテトサラダ	コッペパン			ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	569 24.0 24.0		大豆は、豆腐やしょうゆなどいろ いろな食品に加工されていま す。
23 (木)	ごはん あげどりのゆずふうみ ほしだいこんのツナあえ すましじる	こめ かたくりこ さとう	あげあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう		ゆずかじゅう きりぼしだいこん きゅうり	610 20.0 19.0		大根を細切りにして乾燥させる と「切り干し大根」になります。 乾燥させることで甘みが増し、う まみもアップします。
24 (金)	ごはん とりのバーベキューソース きゅうりもみ さつまじる	こめ さとう		とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく りんご たまねぎ きゅうり だいこん ゆずかじゅう	607 24.0 15.0		おはしは約3500年前に中国で 使われ始めました。上手に使う ことができるように練習してみま しょう。
27 (月)	ごはん ちくわのいそかあげ ツナキャベツのポンずあえ たけのこのすましじる	こめ はくりきこ かたくりこ さとう	サラダあぶら あげあぶら	ちくわ	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ ゆずかじゅう ぶなしめじ たけのこ	590 18.0 18.0		給食に苦手な食べ物が出るこ ともあります。そんなときで も、まずは一口でもいいのでチャ レンジしてみてください。
28 (火)	ごはん さばのフライ キャベツのゆずあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ はくりきこ パンこ さとう	あげあぶら	さば	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり ゆずかじゅう たまねぎ えのきたけ	631 16.0 17.0		さばは、縄文時代から食べられ ていたと言われている、歴史の 深い魚です。今日はさばのフラ イが登場です。
30 (木)	ごはん ポークチャップ もやしすのもの ごもくにまめ	こめ はくりきこ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり ゆずかじゅう	686 23.0 23.0		4月の給食も今日で終わり です。5月もおいしい献立を考 えているので、楽しみにしてい てください。

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

子どもたちの健やかな成長と健康を願い、安全安心でおいしい給食を届けていきます。

毎月の献立表や給食だよりでは、給食の話題や食に関する情報をお知らせいたします。みなさんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

【安芸市産のたべもの】
こめ・ずかじゅう
なす・ピーマン

◇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(据え置き)にします。

子育て世帯の家計を応援します!
QRコード→

