



4月こんだて表



令和8年4月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
13月		牛乳 素ご飯	千辛カレー キャベツサラダ お祝いクレープ	鶏肉	牛乳	米 大麦 じゃがいも クレープ	油 カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 入学・進級 お祝い献立
14火		牛乳 ミニ コッペ パン	焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳 青のり	パン 焼きそばめん	油 マヨネーズタイプドレッシング	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごぼう きゅうり にんじん
15水		牛乳 ご飯	さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら 白菜のみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 茎わかめ 砂糖	油	赤こんにゃく 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし
16木		牛乳 يون ピラフ	肉団子の甘酢がらめ クリームスープ	肉団子 鶏肉 豆乳	牛乳	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	オリーブ油 油 ホワイトルウ	たまねぎ にんじん
17金		牛乳 ご飯	さけの野菜マヨ焼き キャベツと豚肉の塩こうじ炒め かぼちゃのみそ汁	さけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 	米	<small>※ マヨネーズタイプドレッシング</small> 油	日野菜 キャベツ にんじん かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ ひのなちゃんの日
20月		牛乳 素ご飯	回鍋肉 中華スープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ
21火		牛乳 食パン	白身魚フライ コロネーションサラダ ミネストローネ	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	パン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズタイプドレッシング オリーブ油	きゅうり とうもろこし 大根 にんじん たまねぎ にんにく
22水		牛乳 素ご飯	ポークしゅうまい ナムル 麻婆豆腐	ポークしゅうまい 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 大麦	ドレッシング 油 ごま油	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ
23木		牛乳 ソフト めん	きつねうどん汁 カステラ ゆで枝豆	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵	牛乳	ソフトめん 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖	油	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 枝豆
24金		牛乳 ご飯	和風ハンバーグ 春キャベツのコールスローサラダ 若竹汁 テコボン	ハンバーグ 豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん わかめ	ドレッシング	図書コラボ給食「給食当番のいちにち」 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たけのこ たまねぎ にんじん テコボン
27月		牛乳 ご飯	ささみのレモンソース 五目豆煮 キャベツのみそ汁	鶏肉 大豆 さつまいも 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油	レモン にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
28火		牛乳 コッペ パン	焼きウインナーケチャップソース フロccoliーサラダ コンソメスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	パン 砂糖	ドレッシング	とうもろこし プロccoliー たまねぎ にんじん 大根 しめじ
30木		牛乳 素ご飯	豚肉のスタミナ焼き かきたまコンソメスープ	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん	油	にんにく しょうが りんご キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ

4月20日(月)～4月22日(水)は3年生は修学旅行・振替休業のため給食がありません。

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願ひ：4月分の給食費の口座振替日は、4月30日(木)です。4月分の再振替日は5月15日(金)です。口座残高の確認をお願いします。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。わかめごはんや、わかめのみそ汁、たけのこと一緒に煮た若竹煮など、ご家庭でも旬のわかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



わかめ煮

協力して給食の準備をしよう

給食当番は、すばやく
てあら みじたく
手洗い・身支度をしよう

衛生面に気をつけて、1人分の適量を
ていねいに盛りつけよう



給食の盛り付けのポイント

汁物は、汁の実が多かったりしないように、底までよくかき混ぜる。
ごはんなどは、5等分した量から何人分配るかなど、目安をつけると配膳しやすい。

