

令和8年度4月

# 学校給食予定献立表

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる			
8	水	コ	黒砂糖食パン 白いんげん豆のトマトスープ 鶏肉のマッシュポテト焼き にんじんサラダ	コーヒーミルク、レンズまめ しろいんげんまめ、ウインナー とりにく、チーズ、まぐろフレーク	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト、パセリ、にんじん、キャベツ きゅうり	くろざとう、パン、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	822	40.4	10日(金)【花見】 お花見は、主に桜の花を眺めて楽しみ、春の訪れや豊作を祝う日本の風習です。給食では、お花見にちなんでちらし寿司と、桜の形のかまぼこが入ったすまし汁を 
9	木	○	ご飯 肉豆腐 じゃこサラダ 清見オレンジ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、しらたき ほししいたけ、グリーンピース にんじん、だいこん、こまつな きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう	749	30.7	15日(水)【新生活給食開始】 給食では、月に1回、花や星の形をしたにんじん(ラッキーにんじん)が入ります。 4月は桜の形です。 
10	金	○	ちらし寿司(えび) 桜のすまし汁 鯖のごまだれがけ 白菜とえのきのおひたし (糸削り節)	とりにく、あぶらあげ、えび ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ さば、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、えだまめ だいこん、こまつな、みつば しょうが、はくさい、えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぶん	747	34.8	16日(木)・17日(金) 【入学・進級祝い】 入学・進級おめでとうございます。 16日・17日はお祝いメニューです。 16日(木):お祝いの赤飯と、「祝」の文字入りのなるとうが入った沢庵焼。 17日(金):お祝いデザート(いちごのジュレ) 
13	月	○	ご飯 厚揚げとうずら卵の中華煮 春雨の中華サラダ 美生柑★	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか、なまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり みしょうかん	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、はるさめ、さとう	776	33.8	20日(月) 【食育の日(毎月19日)】 ～愛媛県の料理～ 毎月食育の日には郷土料理や世界の料理にちなんで給食が登場します。今月は愛媛県の料理を紹介し 
14	火	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 コロコロさめのチリソース 豚肉とひじきの卵炒め	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、わかめ もろかざめ、ぶたにく、だいず ひじき、たまご	だいこん、ながねぎ、しょうが にんにく、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、こまつな	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら	792	35.8	21日(火) 【地場野菜の日】 これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。 
15	水	◆	コッペパン ABC野菜スープ 豆腐ハンバーグイタリアン ソース カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく とうふ、たまご、チーズ	セロリー、たまねぎ、にんじん ぶなしめじ、はくさい、にんにく トマト、だいこん、コーン、きゅうり	コッペパン、じゃがいも マカロニ、パンこ、あぶら でんぶん、さとう、オリーブあぶら	767	33.4	27日(月)【野遊び】 穏やかな春の陽気のころ、お弁当を持って野山などに出かけ、自然の中で野遊びを楽しむ季節になりました。今が旬のたけのこや春野菜を使った献立で春を感じてみてください。 
16	木	○	赤飯 沢庵焼 鶏肉のから揚げ たけのことふきの炒め煮	あずき、ぎゅうにゅう、ぶたにく なるとりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、えのきたけ こまつな、しょうが、ごんにやく たけのこ、ふき	こめ、もちこめ、あぶら、ごま でんぶん、さとう	756	34.8	30日(木)【地場野菜の日】 
17	金	○	カレーライス キャベツとコーンのサラダ お祝いデザート(いちごのジュレ)★	ぶたにく、ぶたレバー、レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、コーン キャベツ	こめ、むぎあぶら じゃがいも、こむぎこ、さとう おいわいデザート(いちごのジュレ)	791	24.4	
20	月	◆	しょうゆめし(愛媛県の料理) (刻みのり) 春野菜の味噌汁 じゃこ天か(愛媛県の料理) 清見オレンジ★	とりにく、たまご、のり ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ じゃこてん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ さんさいたまねぎ、はるキャベツ さやいんげん、きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ、パンこ	763	32.6	
21	火	○	ご飯 肉じゃが 青のり卵焼き★ ごま和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご あおのり	しょうが、たまねぎ、にんじん しらたき、さやいんげん、もやし こまつな	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごま	747	29.8	
22	水	○	スパゲッティミートソース ポテトサラダ いちごヨーグルト★	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう、ヨーグルト(いちご)	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり	スパゲッティ、あぶら、さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	796	30.8	
23	木	○	ご飯 けんちん汁 鰹の甘酢あん 白菜と海藻のサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ、かつお かいそうミックス	ごぼう、ごんにやく、ほししいたけ にんじん、だいこん、ながねぎ しょうが、はくさい	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん、さとう	749	32.5	
24	金	ヨ	コーンピラフ じゃが芋と小松菜のミルクスープ タンダーフィッシュ チンゲンサイとハムのサラダ	のむヨーグルト、ぶたにく ぎゅうにゅう、スキムミルク さわら、ヨーグルト、ハム	たまねぎ、コーン、パセリ にんにく、にんじん、エリンギ こまつな、もやし、チンゲンサイ	こめ、とうにゅうクリームゆ あぶら、じゃがいも、こめこ さとう、ごまあぶら	747	33.8	
27	月	○	たけのご飯 かきたま汁 きびなごのから揚げ 新じゃが芋のうま煮	とりにく、あぶらあげ かきたま汁 きびなご、から揚げ 新じゃが、さつまあげ	たけのこ、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、えだまめ	こめ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	763	38.8	
28	火	○	ご飯 中華風もずくスープ スタミナ炒め フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、とうふ、もずく ぶたにく	たけのこ、もやし、チンゲンサイ しょうが、にんにく、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、りんご、から パイナップル、もも	こめ、あぶら、でんぶん、ごま しらたまも、さとう	765	29.8	
30	木	○	ピピンバ ワントンスープ はちみつレモンゼリー★	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう だいず	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん、たけのこ ほししいたけ、はくさい、ながねぎ	こめ、むぎあぶら、ごまあぶら さとう、ワントンのかわ はちみつレモンゼリー	793	27.6	
給食回数				16回					
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	830	34.2	

◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。(問い合わせ先)

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎牛乳欄の「コ」はコーヒーミルク、「ヨ」は飲むヨーグルト(180ml)です。

福生市学校給食センター

(電話) 042-551-8351

## 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。

髪の毛が出ていませんか?

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?

当番以外の方は、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。



## 配ぜん 正しい置き方をしていますか?



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。