

令和8年度



# 4月こんだてよていひょう (小学校)



中井町学校給食センター

日曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質	
		きいろ	あか	みどり	食塩相当量 カルシウム	
9 木	カレーライス ぎゅうにゅう カラフルソテー いちごゼリー	ごはん じゃがいも カレールー あぶら いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな にんにく ホールコーン	689 kcal 20.1 g 19.9 g 2.0 g 277 mg	
10 金	わかたけうどん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあえ きんぴらごぼう	ゆでめん ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ にくだんご さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たけのこ はくさい さやいんげん	615 kcal 25.8 g 18.1 g 2.8 g 358 mg	<にくだんご> 1~3年 2こ 4~6年 3こ
13 月	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかふうコーンスープ	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	たけのこ ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ クリームコーン	700 kcal 23.6 g 21.4 g 2.2 g 297 mg	
14 火	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	くろパン じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご(ドレッシング)	ブロッコリー にんにく カリフラワー バジル ホールコーン パセリ にんじん たまねぎ みずにトマト	605 kcal 28.0 g 23.6 g 2.6 g 273 mg	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく さやいんげん ブロッコリー	697 kcal 25.1 g 20.1 g 1.6 g 261 mg	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき しおこんぶあえ むらくもじる	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう つくねハンバーグ しおこんぶ とりにく たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	608 kcal 23.6 g 16.2 g 2.3 g 274 mg	
17 金	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう やきシュウマイ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると シュウマイ	にんじん キャベツ もやし めんま ながねぎ	602 kcal 26.3 g 18.1 g 2.7 g 344 mg	<シュウマイ> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ホキのてりやき だいずのごもくに ぐだくさんみそじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ ホキ さつまあげ だいず あぶらあげ	ごぼう えのきたけ にんじん しょうが こんにゃく だいこん たまねぎ	597 kcal 26.6 g 13.8 g 2.4 g 287 mg	
21 火	ロールパン ぎゅうにゅう コロツケ ポイルキャベツ(ソース) クラムチャウダー	ロールパン あぶら コロツケ じゃがいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	665 kcal 22.0 g 28.7 g 3.2 g 357 mg	

\*食材の入荷状況により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



## 学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質	
		きいろ	あか	みどり	食塩相当量 カルシウム	
22 水	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	617 kcal 25.2 g 19.3 g 2.3 g 297 mg	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげやき もやしのごまあえ すましじる	ごはん あぶら さとう しらたまふ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なると	もやし えのきたけ にんじん しょうが こまつな たまねぎ ながねぎ	603 kcal 23.9 g 15.6 g 2.0 g 280 mg	
24 金	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう アスパラガスのソテー	ソフトめん あぶら さとう ハヤシルー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ウイナー	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース みずにトマト ホールコーン アスパラガス	645 kcal 27.2 g 18.3 g 2.3 g 283 mg	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう サワラのかおりあげ キャベツのゆかりあえ さわにわん	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく	きゅうり しょうが ごぼう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	668 kcal 26.9 g 21.5 g 2.1 g 254 mg	
28 火	コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ(デミグラスソース) チーズサラダ はるキャベツとコーンのクリームスープ	コッペパン あぶら コーンクリームスープのもと	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ たまご(ドレッシング) ベーコン	ブロッコリー クリームコーン カリフラワー ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ	602 kcal 24.5 g 23.1 g 2.6 g 443 mg	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとなまあげのそぼろ かいそうサラダ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かいそうサラダ ツナ	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり	627 kcal 22.1 g 17.5 g 1.8 g 385 mg	



### ◎中井町学校給食センター

中井町学校給食センターでは、中村小学校、井ノ口小学校、中井中学校の児童、生徒、教職員の給食およそ550食分を作っています。温かいものは温かい状態で提供できるように給食時間と各教室前に運ぶ時間を考慮し、井ノ口小学校は11時、中村小学校は11時20分、中井中学校は11時30分に給食センターから配送車が出発します。汁物は冷めにくい厚手の容器（二重食缶）を使用しています。

### ◎献立予定表

毎月配布します。使用する食材を栄養面から3つに分けて記載しています。使用量の少ないもの、調味料は記載していません。家庭内で目につきやすいところに貼り、ぜひお子様との話題にしてください。

### ◎献立内容

カルシウムの摂取量充足のため、毎日、牛乳を出しています。主食、主菜、副菜、汁物の組み合わせを基本にした献立です。地産地消の取り組みから地場産物の食材をできるだけ取り入れるようにしています。また、調味料や乾物類を除いた使用食材は、使用日当日の朝、納品されます。

### ◎食物アレルギー対応

前年度末に行う面談を基に教育委員会から配布される通知に沿って除去食、代替食の対応をします。毎月の献立表と対応表は学校を通してお受け取りください。必ず内容を確認し、ご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。（電話 81-0250）