

# 4月予定献立表

2026年4月

(愛西市)学校教育課

| 曜日           | 献立名   | 体を作るものになるもの(赤色)                       |                   | 主に体の調子を整えるものになる(緑色)             |   | 主にエネルギーのものになるもの(黄色)               |                             | びごう               |
|--------------|---|---------------------------------------|-------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------|
|              |   | 1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)                       | 2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類) | 3群(緑黄色野菜)                       | 4群(その他の野菜・果物)   | 5群(米・パン・めん・いも・砂糖)                 | 6群(油脂)                      |                   |
| 10<br>金<br>牛 | せきはん<br>ごましお<br>さわらのてんぷら<br>きんぴらごぼう<br>はるのすましじる<br>おいおいデザート | さわら<br>ぶたにく<br>かまぼこ とうふ               | あおのり<br>牛乳        | にんじん さやいんげん<br>チンゲンサイ みつば【あいさい】 | ごぼう<br>たけのこ えのきたけ                                       | せきはん<br>こむぎこ<br>さとう<br>おいおいデザート   | くろごま<br>あぶら<br>ごまあぶら        | 小学2年~中学3年<br>給食開始 |
| 13<br>月<br>牛 | ごはん<br>しろみざかなのヤンニョムふうみ<br>チャブチエ<br>キムチスープ                   | たら<br>とりにく<br>ぶたにく とうふ                | 牛乳                | にんじん ビーマン<br>にら                 | にんにく<br>にんにく しょうが たまねぎ<br>だいこん もやし キムチ                  | ごはん でんぷん さとう<br>はるさめ さとう でんぷん     | あぶら ごまあぶら<br>あぶら ごま         |                   |
| 14<br>火<br>牛 | ごはん<br>あつやきたまご<br>だいずのごもくに<br>とろとろどんじり<br>オレンジ              | たまご<br>だいず はんぺん<br>とりにく               | 牛乳                | にんじん さやいんげん<br>みずな              | こんにゃく<br>はくさい しめじ しょうが<br>オレンジ                          | ごはん<br>さとう<br>うどん でんぷん            | ごまあぶら                       |                   |
| 15<br>水<br>牛 | むぎごはん<br>カレーライス<br>ハンバーグ<br>フルーツあんぱん                        | ぶたにく<br>とりにく                          | 牛乳                | にんじん                            | たまねぎ にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>もも パイン レモン                    | むぎごはん じゃがいも カレールウ<br>ゼリー さとう      | あぶら                         | 小学1年給食開始          |
| 16<br>木<br>牛 | ごはん<br>とりにくのからあげ<br>あいちキャベツのおかかあえ<br>とうふのみそしる               | とりにく<br>かつおぶし<br>とうふ あぶらあげ みそ         | 牛乳                | こまつな<br>にんじん                    | にんにく しょうが<br>キャベツ【あいち】 きゅうり たくあん<br>えのきたけ               | ごはん でんぷん<br>さつまいも                 | あぶら                         |                   |
| 17<br>金<br>牛 | ツイスト<br>ロールパン<br>やきそば<br>フランクフルト<br>とうもろこしとよしのサラダ           | ぶたにく ちくわ かつおぶし<br>フランクフルト             | 牛乳                | にんじん                            | キャベツ しょうが   | ツイストロールパン ちゅうかめん<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら                |                   |
| 20<br>月<br>牛 | ごはん<br>ツナそぼろごはん<br>さつまいもとだいずのくろみつがらめ<br>あいさいみつばのさわにわん       | ツナ<br>だいず<br>ぶたにく                     | 牛乳                | にんじん さやいんげん<br>みつば【あいさい】        | しょうが<br>ごぼう だいこん たけのこ しいたけ                              | ごはん さとう<br>さつまいも でんぷん さとう         | あぶら                         | 食育の日献立            |
| 21<br>火<br>牛 | ごはん<br>やきぎょうざのあまずあんかけ<br>マーボーとうふ<br>やさしいかおりづけ               | ぶたにく<br>ぶたにく とうふ みそ                   | 牛乳                | にんじん                            | キャベツ<br>にんにく たまねぎ ねぎ<br>キャベツ だいこん きゅうり                  | ごはん こむぎこ さとう<br>でんぷん<br>さとう でんぷん  | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま ごまあぶら    |                   |
| 22<br>水<br>牛 | ごはん<br>さけのしょうゆこうじやき<br>しおこんぶあえ<br>はるだいこんのうまに                | さけ<br>とりにく なまあげ                       | 牛乳<br>こんぶ         | こまつな<br>にんじん さやいんげん             | はくさい もやし<br>だいこん しょうが                                   | ごはん<br>さとう でんぷん                   | あぶら                         |                   |
| 23<br>木<br>牛 | こがた<br>ロールパン<br>トマトソースのパンネ<br>キャベツ3きょうだいサラダ<br>フルーツゼリーポンチ   | ぶたにく                                  | 牛乳                | にんじん トマト<br>ブロッコリー              | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ カリフラワー<br>もも パイン みかん          | こがたロールパン マカロニ<br>ゼリー さとう          | オリーブあぶら<br>ごまドレッシング         | 食物繊維強化献立          |
| 24<br>金<br>牛 | ごはん<br>おかかふりかけ<br>めひかりフライわふうソース<br>ひじきのいために<br>しんたまねぎのみそしる  | かつおぶし<br>めひかり<br>とりにく<br>とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ  | にんじん                            | とうもろこし<br>たまねぎ しめじ                                      | ごはん<br>パンこ さとう でんぷん<br>さとう        | あぶら<br>ごまあぶら                |                   |
| 27<br>月<br>牛 | ちゅうかめん<br>やさしいたっぷりしおラーメン<br>だいずもやしのナムル<br>はちみつレモンむしパン       | ぶたにく なると                              | 牛乳                | チンゲンサイ<br>にんじん                  | たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ<br>にんにく しょうが<br>だいずもやし もやし きゅうり<br>レモン | ちゅうかめん<br>さとう<br>はちみつ むしパンこ(こむぎこ) | あぶら                         | かみかみ献立            |
| 28<br>火<br>牛 | ごはん<br>いわしのうめに<br>にくじゃが<br>あおなあえ                            | いわし<br>ぶたにく はんぺん                      | 牛乳                | にんじん<br>だいこんのは こまつな             | うめ<br>こんにゃく たまねぎ えだまめ<br>だいこん はくさい                      | ごはん<br>じゃがいも さとう                  | あぶら                         | 免疫力アップ献立          |
| 30<br>木<br>牛 | きんめロウカット<br>げんまいごはん<br>ひとくちかつ<br>グリーンアスパラとツナのサラダ            | ぶたにく<br>ぶたにく<br>ツナ                    | 牛乳                | にんじん トマト<br>アスパラガス              | たまねぎ マッシュルーム<br>とうもろこし キャベツ                             | きんめロウカットげんまいごはん<br>じゃがいも<br>パンこ   | あぶら<br>あぶら<br>コーンクリームドレッシング |                   |

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。 ※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

## 〈今月の栄養価〉

|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>%         | 脂質<br>%            |         | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>%         | 脂質<br>%            |
|---------|---------------|--------------------|--------------------|---------|---------------|--------------------|--------------------|
| 小学校 基準値 | 650           | 摂取エネルギーの<br>13~20% | 摂取エネルギーの<br>20~30% | 中学校 基準値 | 830           | 摂取エネルギーの<br>13~20% | 摂取エネルギーの<br>20~30% |
| 月平均     | 610           | 16.4%              | 28.0%              | 月平均     | 761           | 15.6%              | 25.4%              |

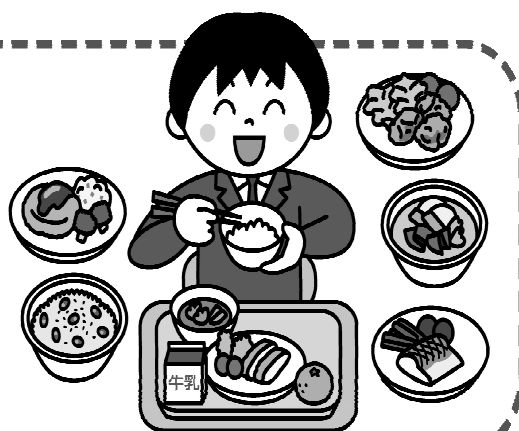
★ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。

# 入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

## 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



## 学校教育課からのお知らせ

愛西市では、市内小中学校児童生徒の給食費(小学生1食350円・中学生1食390円)を無償化しています。この無償化について、期間を令和8年7月まで延長します。