

給食だより



令和8年
4月号

今月の地産地消

【JA徳島県】………米
【松岡さん・鴨島町】…にんじん
【ひまわり農産市鴨島店】…にんじん



ご入学・ご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
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食について



ごはん

米は、1年を通して吉野川市産「あきさかり」です。麦ごはん、混ぜごはん、ばらずしの日もあります。

パン

吉野川市内のパン屋さんが、当日の朝にパンを焼いて配送しています。揚げパンは給食センターで揚げています。

牛乳

成分無調整のもので容量は200ccです。たんぱく質やカルシウムを多く含み、特にカルシウムは1本で1日に必要な25%をとることができます。

おかず

和洋中、様々な献立を実施しています。栄養バランスのとれた献立となるようにするのはもちろんのこと、旬の食材や地場産物を使用したり、伝統的な和食・行事食や郷土料理も取り入れています。月に数回、ゼリーなどデザートも出ます。

給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



ふるさと給食の日

吉野川市では、毎月19日前後に「ふるさと給食の日」を実施しています。ふるさと給食の日には、吉野川市や徳島県の地場産物を多く使った献立を実施しています。

4月のふるさと給食の日は、17日（金）です。

たけのごはん
米…吉野川市産
にんじん…吉野川市産
たけのこ…徳島県産

牛乳

さばの塩焼き

なんと金時のみそ汁
にんじん…吉野川市産
さつまいも…徳島県産
しいたけ…徳島県産
ねぎ…徳島県産

令和8年 4月分献立予定表

日曜日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校 下段・中学校		
		しゅよく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのデミグラスソース 春キャベツのスープに	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	642 753	25.4 29.9	25.4 29.9	
10	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがいため 貝だくさんみそしる 青りんごゼリー	ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも 青りんごゼリー	あぶら	655 761	23.6 27.4	15.8 17.5
13	月	ごはん	牛乳	やしきしやも ふくめに ごまあえ	しやも とり肉 がんもどき	牛乳	にんじん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま	634 736	26.9 29.8	17.6 19.2
14	火	きなこ あげパン	牛乳	さつまいものサラダ 肉だんごはくさいのスープ ノンエッグマヨネーズ	きなこ チキン&ポークハム 肉だんご	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい しいたけ	コッペパン さとう さつまいも はるさめ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	669 756	21.7 24.2	29.1 31.7
15	水	麦ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ ツナとだいずのサラダ	ぶた肉 だいず ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 おし麦 さとう	あぶら ドレッシング	642 758	23.8 27.2	20.5 23.2
16	木	スイート パン	牛乳	ポークビーンズ フルーツのマスカットゼリー あえ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ パイン もも	スイートパン じゃがいも ナタデココ さとう ゼリー(マスカット)	あぶら	619 706	22.7 25.8	15.9 17.5
17	金	たけのこ ごはん	牛乳	さばのおしやき なるときんときのみそしる	とり肉 あぶらあげ さば みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ	米 さとう さつまいも	あぶら	615 729	25.2 28.9	21.1 23.8
20	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるまき	ぶた肉 はるまき	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ	米 さとう さつまいも	あぶら	677 827	20.5 23.8	24.0 29.3
21	火	さつまいも パン	牛乳	チャアシャンどうふ ちゅうかふうずのもの こくとうまめ	ぶた肉 あつあげ みそ サラダチキン こくとうまめ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	さつまいも パン さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	644 733	27.8 31.9	19.9 22.3
22	水	わかめ ごはん	牛乳	きりほしだいこんのもの ポテトとお米のささみカツ ブロッコリー	とり肉 さつまいも あぶらあげ ポテトとお米のささ みカツ	牛乳	にんじん わかめ	しょうが こんにやく たけのこ コーン きりほしだいこん	米 さとう	あぶら ドレッシング	637 754	24.6 28.6	18.1 20.5
23	木	こくとう パン	牛乳	スパゲティナポリタン ポロニアハム ゆで野菜	ベーコン ポロニアハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ コーン	こくとうパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	683 797	25.1 29.4	23.3 26.6
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー わかめサラダ おいわいいちごゼリー	とり肉 いんげんまめ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング いちごゼリー	686 794	21.7 24.6	19.9 21.9
27	月	ごはん	牛乳	シラフライ きゅうりのかおりづけ きんぴらごぼう	シラフライ 牛肉 さつまいも	牛乳	にんじん	きゅうり こんにやく ごぼう	米 さとう	あぶら ごまあぶら ごま	611 723	21.2 24.9	16.9 19.2
28	火	コッペパン	牛乳	春にんじんのクリームシチュー ポークウインナー そえ野菜 マイテイスソース	とり肉 いんげんまめ ポークウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	615 708	27.0 31.3	21.9 25.0
30	木	コッペパン	牛乳	とり肉のからあげ 野菜サラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	コッペパン でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	655 805	27.0 33.9	30.0 38.7

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

◎1人当たりの個数

日曜日	曜日	食 品 名	小	中
13	月	焼きしやも	2尾	2尾
30	木	とり肉のからあげ	2個	3個