

# 令和8年 4月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん g
9	木	ごはん おさかなふりかけ	牛乳	じゃがいものとりそばろに きりほしだいこんのあまぎあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく さつまあげ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きりほしだいこん きゅうり すだち	ごめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	616	23.6	15.1	1.9
10	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン ねぶかねぎ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら	629	23.9	20.4	1.7
13	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えだまめとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん エリンギ れんこん えだまめ	ごめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	672	27.5	21.4	2.3
14	火	ごはん	牛乳	さばのしおやき ツナとひじきのいためもの すましじる	ぎゅうにゅう さばまぐろ ひじき とうふ わかめ	にんじん しいたけ えだまめ だいこん えのきたけ	ごめ こんにやく あぶら さとう	613	27.6	20.8	2.5
15	水	げんりょう しょくパン	牛乳	スパゲッティナポリタン わかめのサラダ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム わかめ まぐろ	たまねぎ にんじん なす エリンギ ピーマン トマト きゅうり キャベツ	しょくパン スパゲッティ あぶら ドレッシング おいわいいちごゼリー	589	24.7	18.7	2.8
16	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため あげぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ もやし キャベツ しょうが	ごめ さとう あぶら	642	26.5	20.9	1.4
17	金	ごはん	牛乳	こうや豆腐のたまごとし きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 たまご わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ すだち	ごめ あぶら じゃがいも さとう	619	25.7	17.7	2.1
20	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース こぶきもち タイピーエン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	ごめ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	639	25.6	17.3	2.7
21	火	ごはん	牛乳	はっぼうさい ししゃものカレーあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ししゃも	はくさい エリンギ にんじん たけのこ ヤングコーン たまねぎ ごまつな しょうが	ごめ あぶら さとう でんぷん ごむぎこ	640	28.7	20.2	2.2
22	水	しょくパン だいずチョコペースト	牛乳	キャベツのクリームシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ ごぼう きゅうり	しょくパン バター ごま じゃがいも ドレッシング だいずチョコペースト	656	26.7	31.4	2.7
23	木	ごはん	牛乳	すきやき ごまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やき豆腐	はくさい たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ ごまつな もやし にんじん	ごめ さとう こんにやく やきふ あぶら ごま	596	24.2	18.5	1.8
24	金	ごはん	牛乳	ちくぜんに たまごやき てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまごやき かつおぶし しおこんぶ ちりめん	だいこん ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	ごめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま	694	27.3	26.4	2.4
27	月	ごはん	牛乳	とりにくのねぎソースあえ ゆかりあえ わかめとふしめんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ	ねぎ キャベツ にんじん しそ たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ふしめん	673	26.4	22.1	2.2
28	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース みかん もも パインアップル ナタデココ	ごめ あぶら じゃがいも あわせるゼリー	681	21.1	18.8	1.9
30	木	たけのこごはん	牛乳	いわしのかんろに とんじる	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう いわしのかんろに ぶたにく とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん グリーンピース しいたけ たまねぎ ねぎ	ごめ あぶら じゃがいも	617	28.1	21.8	2.8

★材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

## ど入学・ど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、よろしく願いたします。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけず、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

### 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗きましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほりこが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

### 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになりたりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	---	--

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産物
- 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

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<h4>丸くツルツとしたもの</h4> <p>さくらんぼ、ぶどう、ミニトマト、いちご、白玉だんご</p>	<h4>粘着性の高いもの</h4> <p>もち、パン、いも類</p>	<h4>かみ切りにくいもの</h4> <p>タコ、イカ、水菜、りんご</p>
--	------------------------------------	--

### 窒息時にみられる「チョークサイン」

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

目の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

### 《次回の学校給食費の振替日(納期限)》

4月30日(木) (令和8年3月分)

振込日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。