

| 日               | 曜        | 献立名(前半)                                    | 赤の食品<br>~体の組織をつくる~<br> | 緑の食品<br>~体の調子を整える~<br>        | 黄の食品<br>~エネルギーのもとになる~<br>                     | エネルギー(kcal) |      |      | 給食休み           |            |                     |      |
|-----------------|----------|--|------------------------|-------------------------------|---|-------------|------|------|----------------|------------|---------------------|------|
|                 |          |  |                        |                               |   | たんぱく質(g)    |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          |  |                        |                               |   | 塩分(g)       |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          |  |                        |                               |   | 幼           | 小    | 中    |                |            |                     |      |
| 7               | 火        | ※中学校 入学・進級お祝い献立※                           |                        |                               | 中学生のみなさん 入学・進級おめでとうございます!                     |             |      |      |                | 幼稚園<br>小学校 |                     |      |
|                 |          | ごはん 牛乳                                     | 牛乳                     |                               | ごはん   | 737         |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | さわら西京焼き                                    | さわら みそ                 |                               | さとう   |             | 33.7 |      |                |            |                     |      |
|                 |          | なの花のごまあえ                                   |                        | なの花 にんじん もやし                  | ごま さとう  |             |      |      |                |            | 2.1                 |      |
|                 |          | すまし汁                                       | とり肉 なんと とうふ            | にんじん みつば たけのこ<br>えのきたけ        |   |             |      |      |                |            |                     |      |
| お祝いいちごゼリー       |          | いちご果汁                                      | さとう                    |                               |   |             |      |      |                |            |                     |      |
| 8               | 水        | ◆魚の日献立◆                                    |                        |                               | ホキは、淡泊な味わいでクセが少ない魚です。主な産地はニュージーランドとオーストラリアです。 |             |      |      |                | 幼稚園<br>小学校 |                     |      |
|                 |          | ごはん 牛乳                                     | 牛乳                     |                               | ごはん   | 782         |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | 白身魚フライ パックソース                              | ホキ                     |                               | 小麦粉 こめ油                                       |             | 33.4 |      |                |            |                     |      |
|                 |          | 五目きんぴら                                     | ぶた肉 さつまあげ              | にんじん えだ豆 ごぼう                  | さとう ごま油                                       |             |      |      |                |            | 2.5                 |      |
|                 |          | かぶと青菜のみそ汁                                  | とうふ 油あげ みそ             | こまつな にんじん かぶ                  | じゃがいも   |             |      |      |                |            |                     |      |
| コッパパン 牛乳 いちごジャム | 牛乳       |  | パン ジャム                 | 455                           | 729   |             |      | 783  | 年少<br>小学1年生    |            |                     |      |
| ハンバーグデミグラスソースかけ | とり肉 ぶた肉  | 玉ねぎ マッシュルーム                                | さとう                    |                               |   |             |      |      |                |            |                     |      |
| コールスローサラダ       |          | なの花 にんじん キャベツ<br>コーン                       | ドレッシング                 |                               |   | 19.6        | 30.2 |      |                | 32.7       |                     |      |
| ミネストローネ         | ベーコン だいず | トマト にんじん パセリ<br>えだ豆 玉ねぎ にんにく<br>金時豆 白いんげん豆 | じゃがいも マカロニ<br>こめ油      |                               |   |             |      |      |                |            | 2.1                 | 3.0  |
| 10              | 金        | ●かみかみ献立●                                   |                        |                               | よくかんで食べると記憶力や判断力がアップします。しっかりかんで食べましょう。        |             |      | 476  | 651            | 744        |                     |      |
|                 |          | ごはん 牛乳                                     | 牛乳                     |                               | ごはん   |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | とりのてり焼き                                    | とり肉                    |                               | さとう でんぱん                                      | 21.4        | 27.5 |      |                |            | 33.0                |      |
|                 |          | ちくさ和え                                      |                        | こまつな にんじん きゅうり<br>キャベツ えのきたけ  | こめ油 さとう                                       |             |      |      |                |            |                     | 1.7  |
|                 |          | かき玉汁                                       | とうふ たまご                | にんじん チンゲンサイ しめじ<br>玉ねぎ 干しいたけ  | でんぱん  |             |      |      |                |            |                     |      |
| 13              | 月        | ※小学校 入学・進級お祝い献立※                           |                        |                               | 小学生のみなさん 入学・進級おめでとうございます!                     |             |      | 519  | 724            | 807        | 年少<br>中学3年生         |      |
|                 |          | ごはん 牛乳                                     | 牛乳                     |                               | ごはん   |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | さばのみそ煮                                     | さば みそ                  |                               | さとう   |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | 切り干し大根の煮物                                  | さつまあげ                  | にんじん えだ豆 切り干し大根<br>干しいたけ      | さとう こめ油                                       | 24.5        | 29.4 |      |                |            |                     | 34.1 |
|                 |          | ご汁   | ぶた肉 とうふ みそ<br>油あげ だいず  | にんじん 大根 玉ねぎ<br>ねぎ             | じゃがいも   |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | 小学校のみお祝いいちごゼリー                             |                        | いちご果汁                         | さとう   | 2.2         | 2.4  |      |                |            |                     | 2.7  |
| 14              | 火        | ごはん 牛乳                                     | 牛乳                     |                               | ごはん   |             |      | 456  | 597            | 759        | 年少<br>牛乳のみ<br>中学3年生 |      |
|                 |          | とりのから揚げ                                    | とり肉                    |                               | 小麦粉 こめ油                                       |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | ごまネーズサラダ                                   | かまぼこ                   | にんじん きゅうり コーン<br>キャベツ         | ごま 卵なしマヨネーズ                                   | 17.5        | 21.7 |      |                |            |                     | 26.1 |
|                 |          | チンゲンサイととうふのスープ                             | ベーコン とうふ               | にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ               | じゃがいも   |             |      |      |                |            |                     |      |
| 15              | 水        | ごはん 牛乳                                     | 牛乳                     |                               | ごはん   | 124         | 564  | 710  | 幼牛乳のみ<br>中学3年生 |            |                     |      |
|                 |          | 青じそ入りとりつくね                                 | とり肉 ひじき                | にんじん 玉ねぎ 青じそ                  | 小麦粉 さとう                                       |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | うめかつお和え                                    | かつお節                   | にんじん こまつな もやし<br>うめ           |   |             |      |      |                | 6.1        | 25.5                | 30.4 |
|                 |          | 豚汁   | ぶた肉 とうふ みそ             | にんじん ごぼう 大根 ねぎ                | 里いも   |             |      |      |                |            |                     |      |
| 16              | 木        | 中華めん 牛乳                                    | 牛乳                     |                               | めん  | 494         | 568  | 31.6 | 年少<br>牛乳のみ     |            |                     |      |
|                 |          | 揚げぎょうざ<br>(幼小1~3年:1個、小4~中学生:2個)            | ぶた肉                    | にら 玉ねぎ キャベツ                   | 小麦粉 こめ油                                       |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | こまつな入り春雨サラダ                                | ハム                     | こまつな にんじん きゅうり                | はるさめ こめ油<br>ごま油                               |             |      |      |                | 20.4       | 23.7                | 23.3 |
|                 |          | しょうゆラーメンスープ                                | ぶた肉 なんと                | にんじん チンゲンサイ ねぎ<br>もやし めんま コーン |   |             |      |      |                |            |                     |      |
| 17              | 金        | ごはん 牛乳                                     | 牛乳                     |                               | ごはん   | 489         | 642  | 811  | 年少<br>牛乳のみ     |            |                     |      |
|                 |          | ほっけ昆布しょうゆ焼き                                | ほっけ                    |                               | さとう   |             |      |      |                |            |                     |      |
|                 |          | キャベツとちくわの和え物                               | ちくわ わかめ                | キャベツ きゅうり もやし                 | こめ油   |             |      |      |                | 25.0       | 30.5                | 36.6 |
|                 |          | 親子煮  | とり肉 たまご                | にんじん グリンピース 玉ねぎ<br>たけのこ 干しいたけ | じゃがいも こめ油<br>さとう                              |             |      |      |                |            |                     |      |

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。  
◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価


| 区分  | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 食塩(g) |
|-----|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| 幼稚園 | 476         | 21.3     | 17.7  | 326       | 1.9   |
| 小学校 | 627         | 26.9     | 20.7  | 388       | 2.3   |
| 中学校 | 768         | 32.1     | 23.8  | 433       | 2.7   |

# 令和8年度 4月 献立表

| 日 曜  | 献立名(後半)          | 赤の食品<br>～体の組織をつくる～  |                           |                          | 緑の食品<br>～体の調子を整える～ |            |              | 黄の食品<br>～エネルギーのもとになる～ |  |  | 国見町給食センター |  |  |
|--|------------------|---------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------|------------|--------------|-----------------------|--|--|-----------|--|--|
|  |                  | エネルギー(kcal)         |                           |                          | たんぱく質(g)           |            |              | 給食休み                  |  |  |           |  |  |
|  |                  | 塩分(g)               |                           |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
|  |                  | 幼                   | 小                         | 中                        |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| <b>☆幼稚園 入園・進級お祝い献立☆</b> <b>幼稚園のみなさん 入園・進級おめでとうございます！</b>               |                  |                     |                           |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 20 月   | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                           | ごはん                      | 479                | 586        | 751          | 給食休み                  |  |  |           |  |  |
|  | とりにくの塩こうじ焼き      | とり肉                 |                           |                          | 20.5               | 26.2       | 31.7         |                       |  |  |           |  |  |
|  | 花やさいのおかか和え       | ハム かつお節             | ブロッコリー きゅうり<br>コーン カリフラワー | ドレッシング                   | 1.3                | 1.6        | 1.3          |                       |  |  |           |  |  |
|  | 春雨スープ            | ベーコン とうふ            | にんじん たけのこ ねぎ<br>干しいたけ     | はるさめ                     |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | 幼稚園のみお祝いいちごゼリー   |                     | いちご果汁                     | さとう                      |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 21 火   | 麦ごはん 牛乳          | 牛乳                  |                           | 麦ごはん                     | 421                | 587        | 746          | 給食休み                  |  |  |           |  |  |
|  | ツナ入り海藻サラダ        | ツナ わかめ こんぶ<br>とさかのり | にんじん きゅうり 大根              | ドレッシング                   | 16.2               | 21.1       | 25.4         |                       |  |  |           |  |  |
|  | チキンカレー           | とり肉                 | にんじん トマト 玉ねぎ<br>にんにく      | じゃがいも こめ油<br>カレールウ 生クリーム | 1.4                | 1.6        | 2.0          |                       |  |  |           |  |  |
|  | いちご(幼小:2個、中:3個)  |                     | いちご                       |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 22 水   | ごはん 牛乳 型抜きチーズ    | 牛乳 チーズ              |                           | ごはん                      | 124                | 787        | 幼牛乳のみ<br>小学校 |                       |  |  |           |  |  |
|  | さけのパン粉焼き         | さけ                  | パセリ                       | 小麦粉<br>たまご不使用マヨネーズ       | 6.1                |            |              | 38.9                  |  |  |           |  |  |
|  | ひじきとれんこんの炒め煮     | ぶた肉 さつまあげ<br>ひじき    | にんじん えだ豆 れんこん<br>しめじ      | こめ油 さとう                  | 0.2                |            |              | 3.0                   |  |  |           |  |  |
|  | にらのみそ汁           | とうふ 油あげ みそ          | にら にんじん 玉ねぎ               | じゃがいも                    |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| <b>☆4月のお誕生献立☆</b> <b>4月生まれのみなさん！お誕生日おめでとうございます！</b>                    |                  |                     |                           |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 23 木   | 黒コッパン 牛乳         | 牛乳                  |                           | パン 黒さとう                  | 495                | 673        | 879          | 給食休み                  |  |  |           |  |  |
|  | キッシュ風オムレツ        | たまご ベーコン<br>チーズ     | ほうれん草 玉ねぎ                 | さとう                      | 20.9               | 27.3       | 33.7         |                       |  |  |           |  |  |
|  | コーンとブロッコリーのサラダ   |                     | ブロッコリー きゅうり<br>コーン カリフラワー | ドレッシング                   | 2.3                | 2.8        | 3.7          |                       |  |  |           |  |  |
|  | 春野菜のクリームスープ      | ベーコン 牛乳             | なの花 きぬさや にんじん<br>玉ねぎ キャベツ | じゃがいも<br>シチュールウ          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | ヨーグルト            | ヨーグルト               |                           |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 24 金   | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                           | ごはん                      | 706                | 幼稚園<br>小学校 |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | あじフライ バックソース     | あじ                  |                           | 小麦粉 こめ油                  |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | キャベツの塩こんぶ和え      | 塩こんぶ                | にんじん きゅうり<br>キャベツ         | ごま油                      |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | なめこのみそ汁          | とうふ みそ              | にんじん なめこ ねぎ<br>大根         | じゃがいも                    |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 27 月   | ごはん 牛乳 国見納豆      | 牛乳 国見納豆             |                           | ごはん                      | 491                | 678        | 中学校          |                       |  |  |           |  |  |
|  | ひじきサラダ           | ツナ ひじき              | えだ豆 きゅうり キャベツ             | さとう こめ油                  | 24.8               | 32.1       |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | にくじゃが            | ぶた肉                 | いんげん にんじん 玉ねぎ             | じゃがいも さとう<br>こめ油         | 1.8                | 2.1        |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | くだもの(ニューサマーオレンジ) |                     | ニューサマーオレンジ                |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| <b>☆みんなで食べる国見町の日☆</b> <b>国見町食卓回鑑PART2より 国見町婦人会の「切りこんぶの煮物」を味わいましょう。</b> |                  |                     |                           |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 28 火   | ごはん 牛乳           | 牛乳                  |                           | ごはん                      | 417                | 569        | 701          | 給食休み                  |  |  |           |  |  |
|  | ほっけの塩焼き          | ほっけ                 |                           |                          | 21.9               | 28.2       | 32.2         |                       |  |  |           |  |  |
|  | 切りこんぶの煮物         | こんぶ さつまあげ           | にんじん いんげん ごぼう<br>干しいたけ    | さとう                      | 2.1                | 2.6        | 3.0          |                       |  |  |           |  |  |
|  | たけのこのみそ汁         | とうふ 油あげ みそ<br>わかめ   | きぬさや たけのこ えのきたけ           | じゃがいも                    |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
|  | アセロラゼリー          |                     | アセロラ果汁                    | さとう                      |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |
| 30 木   | ソフトめん 牛乳         | 牛乳                  |                           | めん                       | 519                | 586        | 793          | 給食休み                  |  |  |           |  |  |
|  | かぼちゃチーズフライ       | チーズ                 | かぼちゃ                      | 小麦粉 こめ油                  | 22.4               | 25.7       | 33.4         |                       |  |  |           |  |  |
|  | ほうれん草のおひたし       |                     | ほうれん草 にんじん もやし<br>キャベツ    | ごま                       | 2.3                | 2.8        | 3.4          |                       |  |  |           |  |  |
|  | 五目うどんスープ         | ぶた肉 なんと<br>油あげ      | にんじん ごぼう 玉ねぎ<br>えのきたけ ねぎ  |                          |                    |            |              |                       |  |  |           |  |  |

## 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。



**トイレは身じたくを  
整える前に済ませる。**



**爪は短く切っておく。**



**手はせっけんで  
きれいに洗い、  
清潔なハンカチや  
タオルでふく。**



**体調が悪い人、  
手や指にけがをして  
いる人は、先生に  
相談する。**



**清潔な給食着を  
身につける。**



★給食着を床に置いて着替  
えたり履んだりしない。

**髪の毛は帽子や三角巾に  
しっかりしまろう。**



★髪が長い人は結んでおく。

**マスクで鼻と口を  
おおう。**



はる あじ  
**春の味**

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。



春だけ？  
春キャベツさん



ボクは春だけの特別なキャベツだよ



葉がふんわりしたキャベツだよ



春の間に収穫するから、やわらかそう！



ふつうのキャベツは、ずっしり重いけど、菊の味を楽しんでね！

