



令和6年度4月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量								
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分					
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品										
1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g								
9	火	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) わかめスープ	牛肉 豚肉 木綿豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし しめじ にんにく しょうが ねぎ	米 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	820	34.8	27.5	2.9					
韓国には誕生日にわかめスープを作る食文化があり、子が母への感謝と母が子を産んだ喜びを意味していますが、わかめの栄養が産後の回復に効果があったことにも由来するそうです。																	
10	水	セルフチキンサンド 牛乳 フレンチサラダ 春野菜のポトフ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ レモン	パン じゃが芋	油	852	31.9	34.6	3.0					
4月12日に「兵糧パン」と呼ばれる固く焼かれたパンが初めて製造されたことから「パンの記念日」が制定されたそうです。今年度初めてのパンにチキンを挟んで楽しく味わいましょう！																	
11	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ツナサラダ いちごヨーグルト	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	899	30.9	24.3	3.1					
校庭の桜は咲いていますか？ 桜餅は桜の葉の抗菌性を活用していますので餅と葉と一緒に食べても心配はありません。また、桜の香りにはリラックス効果もあるそうです。																	
12	金	ごはん 牛乳 揚げじゃが芋のそぼろ煮 おひたし 大根のみそ汁	豚肉 みそ かまぼこ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ 大根 もやし キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	861	29.6	25.5	2.9					
大根にはジアスターゼという消化酵素が含まれています。天ぷらや焼き魚に大根おろしが添えられているのは理にかなった利用と言えます。																	
15	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ にんにく しいたけ ねぎ	米 でん粉 しゅうまいの皮 春雨 油 砂糖	ごま ごま油	885	35.6	27.8	2.5					
春キャベツは冬の品種とは違い独特の丸みがあり、ゆるやかな巻き方で葉が柔らかいのが特徴です。みずみずしく甘味があるのでサラダや即席漬けに向いています。																	
16	火	ごはん 牛乳 白身魚フライ きんぴらごぼう 若竹汁	いか ベーコン さつま揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう しいたけ にんじん たけのこ	米 砂糖	油	842	28.2	22.8	3.2					
米1粒の重さは約0.02gなので、給食では約5000粒の米を食べた計算になります。お米ができる田んぼの稲で計算すると、1人おおよそ3株半の稲を食べています。																	
17	水	セルフ焼きそばパン 牛乳 大根サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 なると ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 大根 きゅうり	黒糖パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	831	31.2	23.8	3.6					
ヨーグルトの乳酸菌は胃酸によってほとんどが溶けてしまうようです。そのため食後に食べる方が乳酸菌がより効率的に腸へ吸収されるので「食後」に食べると効果的と言われています。																	
18	木	麦ごはん 牛乳 二色丼(肉そぼろ・炒り卵) からしあえ じゃがいものみそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし ごぼう しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	834	35.0	23.6	3.2					
4月18日を語呂合わせで「良い歯(418)」と読み、日本歯科医師会が良い歯の日と制定しました。ちなみに、11月8日は「いい歯(118)」と読み、いい歯の日になりました。																	
19	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大豆入りごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	サバ みそ 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根 しょうが にんにく 白菜 えのきたけ	米 でん粉	油 ドレッシング	821	31.0	26.3	2.8					
「食育の日」です。かみごたえのある食品をたくさん使った「カミカミ献立」となっています。よくかんで食べると、むし歯や肥満を予防したり、消化吸収が良くなったりします。1口で30回を目標によくかんで食べましょう！																	
22	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ 沢煮椀	豚肉 鶏肉 わかめ	牛乳	にんじん 水菜	大根 もやし キャベツ たけのこ ごぼう しいたけ りんご にんにく	米 杏仁風プリン	ごま油 ごま	837	30.8	24.6	3.2					
22日は「シュートケーキの日」です。謎解きのような理由ですが、カレンダーを見ると22の上は15・上にいちご(1いち+5ご)がのっているからだそうです。																	
23	火	ごはん 牛乳 春巻き 生揚げとキャベツのみそ炒め 中華スープ	生揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ たけのこ にんにく もやし きくらげ ねぎ	米 砂糖 春巻きの皮 春雨	油	833	29.8	27.0	2.2					
春に新芽が出た野菜を具材に包んだことから春巻きと名付けられました。英語では、そのまま「スプリングロール」と直訳されています。																	
24	水	小さいコッパン 牛乳 スパゲティナポリタン 花野菜サラダ チョコプリン	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー エリンギ にんにく	はちみつパン スパゲティ	油 ドレッシング	872	31.9	23.5	2.9					
「日本の植物学の父」と呼ばれる牧野富太郎博士が生まれた4月24日を植物学の日と定められました。今日の給食で食べた野菜の名前の由来を調べてみましょう。																	
25	木	麦ごはん たけのこごはんの具 牛乳 厚焼き卵 菜の花あえ なめこ汁	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 菜の花	たけのこ しいたけ もやし キャベツ とうもろこし なめこ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	817	32.8	21.4	3.3					
たけのこは文字通り、竹の子で春を告げる旬の野菜としていろいろな料理に利用されます。また皮には防腐効果のあるサリチル酸を含むので昔は食品を包む素材として利用されていました。																	
26	金	ごはん 牛乳 アジカツ 梅かつおあえ 肉じゃが	アジ かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 きぬさや	もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが うめ	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	843	29.9	21.7	2.1					
梅干は乾燥させて成分を凝縮したドライフルーツです。保存性が良いので非常食や食欲増進・疲労回復などに活用されています。																	
30	火	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ほうれん草のごまあえ かみなり汁	鶏肉 卵 豆腐 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ 大根 しいたけ	米 砂糖	油 ごま ごま油	797	31.1	23.9	3.0					
「かみなり汁」は、雷の多い栃木県の郷土料理です。豆腐を油で炒める時、バリバリと雷のような音がすることからその名がつけました。																	
計15回												中学生	月平均	843	31.6	25.2	2.9
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。													基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

