



# 4月学校給食献立表



お祝い献立

お祝い献立

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
13月	わかめごはん 牛乳 春のすまし汁 あじの磯辺天ぷら 千草あえ ㊦ぶどうゼリー	鶏肉 かまぼこ 豆腐 あじ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん みつば こまつな にんじん	はくさい だいこん 干しいたけ キャベツ もやし	米 小麦粉 でんぶん さとう ぶどうゼリー	油 油 ごま油
14火	麦ごはん 牛乳 中華コーンスープ ピビンバ ★乾燥小魚	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん にんにく しょうが 大豆もやし	米 麦 でんぶん さとう さとう でんぶん	油 油
15水	ソフトめん 牛乳 肉みそかけ コロケ わかめの中華あえ	豚肉 さつまいも 大豆 みそ 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 さとう	油 油 ごま油
16木	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 キャベツ入りつくね 切り干しだいこんサラダ	豚肉 生揚げ かまぼこ 鶏肉 かつお節 まぐろ油漬	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ しょうが 切り干しだいこん きゅうり コーン	米 さとう でんぶん さとう えんどうまめ でんぶん さとう	油 油 マヨネーズ風調味料 ごま
17金	ミルクロールパン 牛乳 豆乳入りポテトポタージュ ほきの香味フライ にんじんとチキンのマリネ	ベーコン 豆乳 ほき ささみ油漬	牛乳	にんじん バジル にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ たまねぎ たまねぎ	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ パン粉 小麦粉 さとう	油 油 オリーブ油
20月	麦ごはん 牛乳 カレーライス コーンフライ ㊦ぶどうゼリー ㊧コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 米粉のカレールウ 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん ぶどうゼリー さとう	油 油 マヨネーズ風調味料
21火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜しゅうまい パンパンジーサラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豚肉 ささみ油漬	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ コーン たまねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 さとう でんぶん でんぶん 小麦粉 さとう パン粉 さとう	油 油 ごま ごま油
22水	ごはん 牛乳 ★じゃがいもだんご汁 ねぎ塩豚丼の具 ㊦角チーズ ㊧ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 干しいたけ にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ レモン果汁	米 じゃがもち でんぶん	油 ごま油
23木	ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 かつおフライ ひじきのいため煮	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ かつお 油揚げ さつまいも	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ こんにゃく たまねぎ しょうが えだまめ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油 油
24金	サンドイッチロールパン 牛乳 ABCマカロニスープ ハンバーグのケチャップソースかけ アスパラガス入りサラダ	ウインナー 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ 米粉 さとう でんぶん	油 ドレッシング
27月	ごはん 牛乳 キャベツの白みそ汁 おさかなナゲット ふきごはんの具	豚肉 豆腐 みそ あじ すけとうだら まぐろ油漬 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ たまねぎ ふき たけのこ	米 でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 油
28火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さばのカレー焼き 野菜の即席漬	鶏肉 さば	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース だいこん きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま油
30木	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 酢鶏 オレンジ	豚肉 豆腐 なんと 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	もやし 干しいたけ たまねぎ たけのこ オレンジ	米 ワンタン でんぶん さとう	ごま油 油

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。  
 ㊦は小学校 ㊧は中学校 はしは毎日もってきてください。  
 かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。よくかむこと意識して食べましょう。

給食回数 ㊦㊧13回

## 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

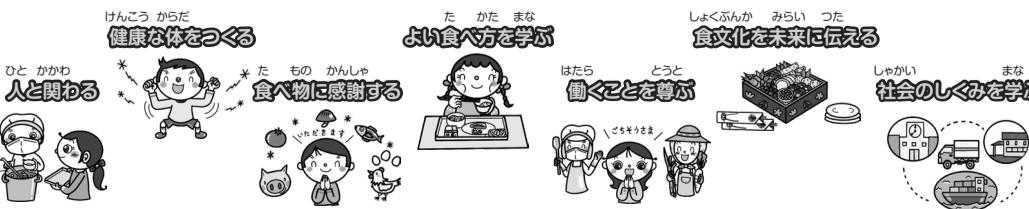
「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新1年生を迎え、そして、ひとつ上の学年へと一歩をふみだし、新学期がスタートします。心と体の健やかな成長を支えていくために「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を届けていきたいと思ひます。みなさんの学校生活が充実したものと成るよう、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。一年間よろしくお祈りします。

### 学校給食とは...

学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるように給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行っています。



## 「小牧市健康づくり推進プラン」では毎日朝ごはんを食べる児童生徒の増加を目指しています!

子どもの脳は眠っている間もフル回転!眠っている間に、その日に体験したことを知識として蓄える作業をし、成長しています。脳をしっかりと動かせるためには、朝ごはんが欠かせません。朝に分泌される「セロトニン」は、幸せホルモンとも呼ばれ、子どものやる気を生み出す脳内物質です。朝ごはんを食べる子と食べない子では、この分泌量に違いが出て、知能指数や偏差値に差が表れ、運動のパフォーマンスにも関わってくる考えられています。  
 午前中、学校で元気に活動し、昼にはおいしく給食が食べられるよう、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

### 令和8年度 給食だよりの年間内容 ※6月、10月は紙面の都合上、掲載しません。

食育テーマ	学校給食	食べものの働き	食生活
旬の食べ物 給食レシピ	5月 たけのこ	9月 なす	1月 ブロッコリー
	7月 おくら	11月 れんこん	2月 こまつな
		12月 ねぎ	3月 キャベツ

親子で一緒に読んで、お家で食育の話題にしてみてください。旬の食べ物を使った給食レシピも紹介します。ぜひ、家庭でお試し下さい。

また、クックパッドに小牧市公式キッチンには学校給食の人気献立も掲載しています。

この献立表は、6つの基礎食品群に記載できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載しておりません。28品目のアレルギーを含む食品の情報は、詳細な献立表にてお知らせしています。

詳しくは、小牧市立小中学校の学校給食における食物アレルギー対応の基本方針をご覧ください。初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には、担当栄養教諭がわかりやすく説明します。

