

# 4月 こんだてひょう

令和8年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考	
8	水	○	ガパオライス (むぎごはん)	ガパオライスのぐ ひじきのマリネ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とり だいたず ひじき ハム	しめじ たけのこ パプリカ にんじん きゅうり たまねぎ	こめ あぶら さとう むぎ	600kcal 26.4g17.4g 2.7g	給食がはじまります! 	
9	木	★	キムチごはん	チョレギサラダ ちゅうかふうコーンスープ あじのフリッター	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とり たまご あじ	しょうが キムチ にんじん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ コーン	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ こむぎこ	580kcal 22.2g20.7g 2.4g		
10	金	○	しおやきそば	サウビカンサラダ いちごのスティックケーキ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが はくさい にんじん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	615kcal 22.8g18.1g 2.1g	4月がスタートしました。 ごにゅうがく・ごしんきゅう おめでとうございます!	
13	月	○	ツナピラフ	ポトフ マヨエッグサラダ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう とり ウインナー たまご チーズ ツナ	にんにく パプリカ にんじん たまねぎ フロッキー キャベツ きゅうり はくさい	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	598kcal 22.8g21.4g 2.2g	こんねんども、みなさんがっこうせいかつ をげんきにすごせるように、「しょく」の めんからサポートしていきたいとおもって います。センターのちょうりいんさんたちと いっしょにきょうりよくしてがんばります! きゅうしよは「たべること」のべんきょうで	
14	火	○	ごはん	タラフライ ごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ しらたき いんげん	こめ あぶら さとう パンこ ごま じゃがいも	582kcal 23.2g15.1g 1.6g	す。にがでだからたべないではなく じぶんのからだのために、ひとくちは チャレンジしてみてくださいね!	
15	水	○	ごはん	とりにくのこみみやき ひじきとだいたずのもの とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あぶらあげ ひじき だいたず さつまあげ とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ こまつな ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	585kcal 31.6g17.7g 2.4g		
16	木	○	小学校1年開始 カレーライス (むぎごはん)	キャベツとツナのサラダ チョコムース	ぎゅうにゅう とり チーズ スキムミルク ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト フロッキー キャベツ パプリカ	こめ あぶら さとう むぎ ルウ ごま じゃがいも	697kcal 23.6g24.2g 2.2g	ご入学 おめでとうございます 	
17	金	○	シュガートースト	じゃがコーンいため トマトマカロニスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン パセリ	パン あぶら さとう マカロニ オリーブオイル じゃがいも	607kcal 22.8g25.2g 2.3g		
20	月	○	ちゃめし	ハンバーグデミグラスソース キャロットドレッシングサラダ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ハム なまクリーム スキムミルク	マッシュルーム たまねぎ きゅうり にんじん コーン はくさい	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ルウ	676kcal 28.2g22.7g 2.3g		
21	火	○	ごはん	さばのみそに やきにくサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご みそ	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのき チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	637kcal 26.0g24.9g 2.8g	これから学力、体力、食力の向上を 目指して、がんばっていきましょう。	
22	水	○	入学・進級おめでとう! わかめごはん	とりにくのからあげ ポテトサラダ おいおいじる おいおいクレープ	ぎゅうにゅう とり ハム とうふ はんぺん わかめ	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	674kcal 29.2g24.2g 2.3g	食のことわざ 花よりだんご 	
23	木	○	ビビンバ(ごはん)	にくみそ・ナムル ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり こまつな ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	644cal 29.9g19.5g 2.0g		
24	金	○	ナポリタン	ナゲット ごぼうサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン ハム とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ごぼう きゅうり	スパゲティ あぶら さとう ごま	609kcal 25.1g27.4g 1.8g	花の風華さよりも、実利の方がよいとい う意味。花の美しさを楽しむより、おなか がいっぱいになるだんごの方がありがたい ということから。	
27	月	○	<b>町内3小学校 中止</b>							
28	火	○	やきにくどんぶり (ごはん)	やきにくどんぶりのぐ わかめスープ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると ヨーグルト とうふ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほししいたけ みかん しょうが ハイン おうとう ナタデココ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	656kcal 28.6g18.2g 2.4g		
30	木	○	ハヤシライス (むぎごはん)	かいそうサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう とり なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん セロリ トマト グリーンピース マッシュルーム かんでん もやし きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう むぎ ルウ	604kcal 22.2g19.3g 1.9g		

★の日はミルクが出ます。今回はココア味です。

小学生8~9歳  
の基準値 エネルギー 650kcal たんぱく質21.1~32.5g  
脂質14.4~21.7g 食塩相当量2.0g未満

## 「白子町学校給食食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。