

4月分献立表

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
7	火	○	ご飯	イカフライ もやしの中華和え 芋もち汁 ウエハース	牛乳 イカ 油揚げ 卵	もやし 小松菜 人参 大根 白菜 しめじ 葱 キャベツ	米 油 砂糖 パン粉	819kcal 24.8g22.9g 2.6g	<p>給食がはじまります!</p>  <p>4月がスタートしました。 ご入学・ご進級 おめでとうございます! 今年度も、みなさんが学校生活を元気にすごせるように、「食」の面からサポートしていきたいと思っています。センターの調理員さんたちと一緒に協力して「安心・安全な給食」を提供できるように頑張ります。 みなさんにとって、学校にくる楽しみのひとつになれたらとてもうれしいです。 一年間どうぞよろしくお願ひします! たまには 給食で、苦手なものがでることもあると思います。給食は「食べることの勉強」だと思って、自分の体のために一口はチャレンジしてくださいね!</p>  <p><よく噛んで食べよう!></p>  <p>食のこころ 花よりだんご</p> <p>花の飴漬さよりも、実粒の方がよいという意味は、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ころから。</p>
8	水	○	小学校開始 ガパオライス(麦ご飯)	ガパオライスの具 ひじきのマリネ さくらゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ハム	玉葱 しめじ たけのこ パプリカ 人参 きゅうり	米 油 砂糖 白麦	761kcal 31.5g20.5g 3.2g	
9	木	★	中学1年開始 ガパオライス(麦ご飯)	チヨレギサラダ 中華風コーンスープ 鱈のフリッター	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 卵 鱈	しょうが キムチ 人参 キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 コーン	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉	731kcal 27.6g26.3g 3.5g	
10	金	○	しお焼きそば	サウピカンサラダ いちごのスティックケーキ	牛乳 豚肉 ハム	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン にんにく しょうが 白菜	中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	768kcal 28.0g20.6g 2.7g	
13	月	○	ツナピラフ	ポトフ マヨエッグサラダ 型抜きレアチーズ	牛乳 ツナ 鶏肉 ウインナー 卵 チーズ	にんにく パプリカ 人参 玉葱 フロccoli キャベツ きゅうり 白菜	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	756kcal 30.2g24.5g 3.0g	
14	火	○	ご飯	タラフライ ごま和え 肉じゃが	牛乳 タラ 豚肉	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 玉葱 白滝 いんげん	米 油 砂糖 パン粉 ごま じゃが芋	768kcal 28.0g20.6g 2.2g	
15	水	○	ご飯	鶏肉の香味焼き ひじきと大豆の煮物 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき 大豆 さつまいも 豆腐 みそ	しょうが にんにく 葱 人参 こんにゃく 干し椎茸 小松菜 ごぼう 大根	米 油 砂糖 里芋 ごま油 2.1g	754kcal 39.5g21.3g 3.1g	
16	木	○	小学校1年開始 カレーライス (麦ご飯)	キャベツとツナのサラダ チョコムース	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク ツナ	しょうが にんにく 玉葱 人参 トマト フロccoli キャベツ パプリカ	米 油 砂糖 白麦 ルウ ごま じゃが芋	849kcal 28.0g25.9g 2.5g	
17	金	○	シュガートースト	じゃがコーン炒め トマトマカロニスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ ベーコン	玉葱 人参 セロリ にんにく トマト コーン パセリ	パン 油 砂糖 マカロニ オリーブ油 じゃが芋	741kcal 27.2g30.1g 2.6g	
20	月	○	茶飯	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 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 生クリーム スキムミルク	マッシュルーム 玉葱 きゅうり 人参 コーン 白菜	米 油 砂糖 ごま ごま油 ルウ	852kcal 34.0g26.6g 2.9g	
21	火	○	ご飯	鯖のみそ煮 焼肉サラダ かきたま汁	牛乳 鯖 豚肉 卵 みそ	しょうが 葱 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	795kcal 31.0g28.9g 3.4g	
22	水	○	入学・進級おめでとう! わかめご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ お祝い汁 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 はんぺん わかめ	しょうが にんにく きゅうり 人参 玉葱 ほうれん草 干し椎茸	米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	847kcal 36.6g28.1g 2.9g	
23	木	○	ビビンバ(ご飯)	肉味噌・ナムル ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 にんにく しょうが もやし 人参 きゅうり 小松菜 葱 干し椎茸	米 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	814kcal 36.6g22.8g 2.5g	
24	金	○	ナポリタン	ナゲット ごぼうサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン ハム 鶏肉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム ごぼう きゅうり	スパゲティ 油 砂糖 ごま	731kcal 30.9g31.8g 2.3g	
27	月	○	町内3小学校中止 田舎ご飯	笹かまぼこの磯辺揚げ 和風チキンサラダ 大根のそぼろ汁	牛乳 油揚げ 大豆 しらす 笹かまぼこ あおさのり 鶏肉 鰹節	たくあん しょうが きゅうり 大根 人参 えのき 葱 小松菜 コーン フロccoli	米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	748kcal 29.8g23.4g 3.3g	
28	火	○	焼肉丼(ご飯)	焼肉丼の具 わかめスープ フルーツヨーグルト和え	牛乳 豚肉 わかめ なると ヨーグルト 豆腐 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 葱 干し椎茸 みかん しょうが ハイン 黄桃 ナタデココ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	844kcal 35.6g21.6g 3.1g	
30	木	○	ハヤシライス(麦ご飯)	海藻サラダ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 海藻 鶏肉 生クリーム ハム	玉葱 人参 セロリ トマト グリーンピース マッシュルーム 鶏肉 もやし きゅうり キャベツ	米 油 砂糖 白麦 ルウ	770kcal 27.0g22.9g 2.3g	

★の日はミルクが出ます。今回はココア味です。

中学生12~14歳の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2.5g以下

「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。