

令和8年度 4月給食献立表 福島町学校給食センター

月		火		水		木		金			
献立	こんげつ ふくしまちょう しょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~ くらまい			8 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる すきやきふうに		9 牛乳 しおやさいラーメン はるまき		10 ごはん 牛乳 けんちんじる さばのみそに ほうれんそうの ごまあえ			
物エネルギー			小学校 (中学年)	中学校	540kcal	700kcal	770kcal	1000kcal	590kcal	770kcal	
あか	こんげつ 今月の へいきん 平均 えいようか 栄養価		エネルギー	630kcal	820kcal	ふた肉 とうふ 油あげ みそ牛乳		ふた肉 かまぼこ 牛乳		ふた肉 とり肉 さば とうふ 牛乳	
き			たんぱく質	25.4g	33.0g	ごはん 白だし 油 さとう		中華めん 油		ごはん こんにゃく さとう ごま油	
みどり			脂質	21.6g	28.0g	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 小松菜 えのき しいたけ		人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 もやし メンマ		人参 大根 ごぼう 長ねぎ れんこん えだ豆 ほうれん草 もやし	
献立	13 ごはん 牛乳 えのきのみそしる たまごやき いりどり		14 たてわりパン 牛乳 はるさめスープ ポールソーセージ (小1本/中2本) (ケチャップ) ブロccoliーとチキンのサラダ		15 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ぶたにくとやさいの いためもの さけのふりかけ		16 牛乳 ごもくうどん やさいかきあげ (小1こ/中2こ)		17 牛乳 くらまいごはん ポークカレー フルーツヨーグルト		
物エネルギー	600kcal	780kcal	530kcal	690kcal	540kcal	700kcal	770kcal	1000kcal	780kcal	1010kcal	
あか	たまご とり肉 油あげ みそ 牛乳		とり肉 ソーセージ ベーコン 牛乳		ふた肉 しゃげ みそ 牛乳		ふた肉 かまぼこ 油あげ 牛乳		ふた肉 ヨーグルト 牛乳		
き	ごはん こんにゃく さとう 油		パン ジャがいも 春雨 さとう		ごはん ごま ごま油 さとう		うどん さとう 油		ごはん 黒米 ジャがいも 油 パターールー		
みどり	人参 ごぼう 長ねぎ いんげん えのき		人参 長ねぎ 白菜 キャベツ コーン ブロッコリー		人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ ビーマン しめじ		人参 長ねぎ ほうれん草 ごぼう 春雨 しいたけ		人参 玉ねぎ ざりんご みかん バイロ		
献立	20 ごはん 牛乳 ジャがいものみそしる いわしのうめに (小1こ/中2こ) だいこんのそぼろに		21 まるわりパン 牛乳 にくだんごのスープ しろみぎかなの フライ (ソース) ポイルキャベツ		22 牛乳 マーボーどうふどん ワンタンスープ		23 牛乳 ナポリタンスパゲッティ コロコロやさいのスープ		24 ごはん 牛乳 ぶたじる やさいつくね (小2こ/中3こ) こまつなのなめたけあえ		
物エネルギー	650kcal	850kcal	460kcal	600kcal	650kcal	850kcal	510kcal	660kcal	660kcal	860kcal	
あか	いわし とり肉 わかめ みそ 牛乳		ホキ 肉だんご 牛乳		ふた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ 牛乳		ベーコン ソーセージ チーズ 牛乳		とり肉 ふた肉 とうふ みそ 牛乳		
き	ごはん ジャがいも さとう 油		パン ジャがいも 油 さとう		ごはん さとう ごま油		スパゲッティ ジャがいも 油		ごはん ジャがいも こんにゃく さとう 油		
みどり	人参 大根 長ねぎ だけのこ しいたけ		人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ しめじ		人参 長ねぎ だけのこ えのき さくらげ		人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 トマト しいたけ ビーマン マッシュルーム		人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし なめたけ		
献立	27 ごはん 牛乳 ぶりののみそしる とりのからあげ (小2こ/中3こ) きんぴられんこん		28 コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー チキンピカタ (ケチャップ) ハムコーンサラダ		29 しょうわ ひ 昭和の日		30 牛乳 しょうゆラーメン あげしゅうまい (小2こ/中3こ)				
物エネルギー	650kcal	850kcal	640kcal	830kcal			750kcal	980kcal			
あか	とり肉 ふた肉 とうふ ぶりののみそ 牛乳		とり肉 ハム 牛乳				ふた肉 かまぼこ 牛乳				
き	ごはん ごま さとう ごま油 ごま		パン ジャがいも さとう パターールー ごま油				ちゅうかめん 油				
みどり	人参 ごぼう れんこん しめじ		人参 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム グリーンピース				人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし めんま				

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



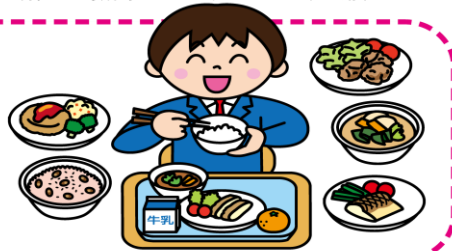
# 4月 給食たより

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



### 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。



<p><b>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</b></p>	<p><b>爪は短く切っておく。</b></p>	<p><b>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。</b></p>	<p><b>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。</b></p>
<p><b>清潔な給食着を 身につける。</b></p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p><b>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</b></p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p><b>マスクで鼻と口を おおう。</b></p>	
<p><b>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</b></p>	<p><b>食卓や食器かごなど を床に置かない。</b></p>	<p><b>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</b></p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p><b>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</b></p>

### ！ 食べるときに気をつけること

<p><b>姿勢よく、おわんは手に持って 食べましょう。</b></p> <p>★足を組んだり、 犬食いになっ たりしないよう にしましょう。</p>	<p><b>食べやすい大きさにし、 よくかんで食べましょう。</b></p> <p>★口に詰め込みすぎないように 気をつけましょう。</p>	<p><b>食べている人を驚かせたり 笑わせたりしてはいけません。</b></p> <p>★食べ物をおい込むと危険です。</p>
---	--	--