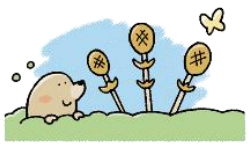
小学校
2025 年



4月 献立予定表

みやこ町学校給食センター
京都郡みやこ町彦徳 580 番地1
TEL 33-1035 FAX 33-1036

Facebook ページ

【献立のねらい】 春の食材を取り入れた献立、新一年生が給食に慣れ親しめるような献立

日（曜）	主食	おかず	使われている食品とおもなはたらき：赤の食べ物（おもに体をつくるもとになるもの）	緑の食べ物（おもに体の調子を整えるもとになるもの）	黄色の食べ物（おもにエネルギーのもとになるもの）	その他 調味料
8（火）	ゆかりごはん	青さ入りホキフライ△ ほうれん草のごま和え△ かしわ汁△	ホキフライ（ホキ） 鶏肉 豆腐 牛乳	しそ 人参 ほうれん草 ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく キャベツ	米 麦 砂糖 揚げ油 ごま	酒 かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
9（水）	ごはん	肉じゃが△ 子持ちししゃも ｷｬﾍﾞﾂのしそひじき和え△	豚肉 厚揚げ 牛乳 子持ちししゃも しそひじき佃煮	人参 チンゲンサイ 生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩
10（木）	入学式 ～ 1年生のみなさん、おめでとうございます ～					
11（金）	キャロットパン△▲	ほうれん草オムレツ□ 海藻サラダ 肉団子入り野菜スープ△	ほうれん草ｵﾑﾚﾂ（卵） 肉団子（鶏肉・豚肉） 牛乳 海藻	人参 小松菜 アスパラガス 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ 塩 こしょう しょうゆ ﾛｰﾘｴ 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
14（月）	ごはん	照焼きチキン△ 切干大根のﾂﾅﾏﾖｻﾗﾀﾞ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ 牛乳	人参 ねぎ 玉ねぎ 生姜 えのきたけ 切干大根 キャベツ	米 砂糖 でん粉 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	昆布だし みりん いりこだし 酒 塩 しょうゆ こしょう
15（火）	筍ごはん△	鰆フライ△ 小松菜と高野豆腐のお浸し△ 若布のすまし汁△	鰆フライ（鰆） 鶏肉 油揚げ 豆腐 高野豆腐 牛乳 若布 かつお節	人参 小松菜 椎茸 筍 キャベツ	米 砂糖 揚げ油 ごま	しょうゆ 酒 塩 かつおだし 昆布だし みりん
16（水）	麦ごはん	ハヤシライス△ フレンチサラダ	牛肉 大豆 チキンハム 牛乳	トマト 人参 パセリ 生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ハヤシルウ 菜種油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 塩 ｳｽﾀｰｿｰｽ 酢 こしょう
17（木）	麦ごはん	親子丼△□ 金平ごぼう△ いちご入りフルーツミックス	鶏肉 卵 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく ごぼう みかん 黄桃 いちご	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ
18（金）	ねじりパン△▲	**【19日は食育の日 ： アスパラガス 】** きびなごカリカリフライ② ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽと大豆のｻﾗﾀﾞ△ コーンポタージュ▲	白いんげん豆 ツナ 大豆 きびなごｶﾘｶﾘﾌﾗｲ（きびなご） 牛乳	人参 パセリ アスパラガス 玉ねぎ コーン	パン ｺｰﾝｽﾀｰﾁ じゃが芋 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 揚げ油 ﾊﾞﾀｰ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ しょうゆ
21（月）	ごはん	鯖ゆずみそ煮 春雨の酢の物△ けんちん汁△	鯖ゆずみそ煮（鯖） 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 春雨 砂糖 ごま ごま油	かつおだし 塩 昆布だし みりん しょうゆ 酢
22（火）	若布ごはん	**【 福岡県の料理 】** 筑前煮△ ねぎ入り出し巻き玉子△□ ほうれん草のおかか和え△	出し巻き玉子（卵） 鶏肉 厚揚げ かつお節 牛乳 若布	人参 ほうれん草 こんにゃく ごぼう 椎茸 筍 キャベツ	米 麦 砂糖 菜種油	酒 しょうゆ 塩
23（水）	ごはん	いわし生姜煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ 豚汁	いわし生姜煮 （いわし）油揚げ 豚肉 みそ 大豆 牛乳 ひじき	人参 ねぎ 生姜 玉ねぎ 大根 椎茸 キャベツ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 菜種油	昆布だし 酒 しょうゆ 塩
24（木）	麦ごはん	チキンカレー△ 筍とごぼうのサラダ△ ヨーグルト▲	鶏肉 大豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参 生姜 にんにく 筍 玉ねぎ きゅうり りんご ごぼう コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 ｶﾚｰﾙｳ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ
25（金）	ミルクコッペパン△▲	ハンバーグきのこｿｰｽ△ 粉ふき芋 キャベツのスープ△	ハンバーグ （鶏肉・豚肉） 牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ キャベツ 大根 玉ねぎ えのきたけ 椎茸 エリンギ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ カレー粉 しょうゆ 塩 ｹﾁｬｯﾌﾟｳｽﾀｰｿｰｽ
28（月）	麦ごはん	**【 中国の料理 】** 水餃子スープ△ 回鍋肉△ いちごゼリー	水餃子 （豚肉・鶏肉） 豚肉 牛乳	人参 にら ピーマン もやし にんにく 生姜 玉ねぎ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉 ゼリー（砂糖） ごま油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ しょうゆ 中華スープ 酒 塩 テンメンジャン
30（水）	ごはん	鯖塩焼き 小松菜のごま和え△ 実だくさんみそ汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	人参 ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 キャベツ	米 砂糖 ごま	昆布だし いりこだし しょうゆ 塩

4月分平均栄養価	エネルギー	600kcal	たんぱく質	14.3%	脂肪	28.8%
栄養基準値		650kcal		13～20%	エネルギー比	20～30%

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。
◎★印は新しい献立です。
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
＊アレルギー表示について
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1／100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量［数 ppm 未満(1／100 万)］の濃度の場合は、表示していない場合があります。
＊アレルギー表示は上記の**8品目のみ**になります。ご了承ください。

一口メモ

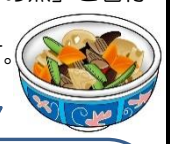
【今月のみやこ町産予定】
アスパラガス 筍 ねぎ
ほうれん草 小松菜
チンゲンサイ
いちご
しょうゆ
米

春を感じる食べ物を味わいましょう！

近年は、一年中出回っている食材がありますが、本来、日本では、四季折々に旬の食べ物を味わっていました。地場でとれた旬のものはおいしく栄養価も高いといわれています。

♪♪福岡県の料理♪♪
筑前煮

筑前煮は、福岡県では「がめ煮」といいます。博多の方言「がめくりこむ」（寄せ集める）が名前の由来といわれています。また、昔「どぶがめ」と呼ばれていたスッポンとありあわせの材料で煮たのが始まりで、亀煮から「がめ煮」と名付けられたともいわれます。



旬の時期の掘りたての筍は、えぐみも少なく、おいしい筍が味わえます。給食ではこの時期は採れたての筍を、その他の時期は、みやこ町産の水煮缶詰を使用します。

毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

アスパラガス

みずみずしい食感が人気のアスパラガス。アスパラガスには、「アスパラギン酸」という成分が含まれています。栄養ドリンクなどにも含まれているこの「アスパラギン酸」という成分は疲労回復に効果があります。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしよう

食べている途中で立ち歩かないようにしよう

よくかんで楽しく食べよう

魚の骨に注意（30日 鯖塩焼き）

給食では、魚を使った料理が登場します。給食に登場する魚の骨は、大きいものや小さいもの、食べられるものや食べられないものがあります。魚の骨に注意して食べましょう。また、**よくかんで食べること**で、魚の骨に気付くことができます。

イラスト転載元 ： たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④（少年写真新聞社） ※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。