

令和8年

4月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養		
		血や肉、骨や歯になる	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ハム	体を動かす熱や力になる	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	体の調子を整える	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にはら もやし 小松菜	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
8 水	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜と春雨炒め	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ハム	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ にはら もやし 小松菜	574	17.4	31.5	入学式		
9 木	春炊きご飯 牛乳 さわらのごまみそ焼き れんごんのきんぴら 三つ葉入ります汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖 白ごま 白ごま(ねり) ごま油 焼きふ	たけのこ にんじん ふき れんこん 干しいたけ しめじ つぼねぎ	544	20.1	30.9	進級お祝い献立		
10 金	ポークカレー 牛乳 ヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご 桃 缶 かん 缶 パインアップル 缶	678	12.2	30.4			
13 月	麦ご飯 牛乳 チャブチェ 五目汁	牛乳 豚肉 豆腐 なた	米 大麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ 小松菜	596	16.8	29.9			
14 火	きびご飯 牛乳 和風キャベツバーグ 油揚げと野菜のみそ汁 あべかわいも	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ きな粉	米 きび マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 油 さつま芋	キャベツ たまねぎ 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	702	15.0	30.8			
15 水	ご飯 牛乳 ゆかりじゃこふりかけ 魚の香味焼き もやしと小松菜の生姜炒め みそけんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ さば 豚肉 豆腐 みそ	米 白ごま 米油 こんにやく 里芋	生姜 にんにく ねぎ もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根	582	20.1	33.6			
16 木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 野菜のナムル 果物 (りんご)	豚肉 いか 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし 小松菜 生姜 りんご	542	20.0	24.4			
17 金	しよいめし (滋賀県) 牛乳 湖魚の天ぷら (滋賀県) 春キャベツのおひたし 絹さや入りみそ汁	油揚げ 牛乳 わかさぎ 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ ほうれん草 大根 たまねぎ さやえんどう	548	17.0	32.7			
20 月	黒砂糖パン 牛乳 春キャベツのキッシュ キャロットポタージュ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ 鶏ひき肉 豆乳 豆乳入りホイップ	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん パセリ粉	574	16.5	42.0	1年生給食開始		
21 火	五目チャーハン 牛乳 豆腐シューマイ あざりと厚揚げのスープ	焼き豚 卵 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 あざり 厚揚げ	米 大麦 米油 しゅうまいの皮 ごま油	干しいたけ にんじん ねぎ グリンピース 生姜 たまねぎ にんにく にはら	561	20.0	35.8			
22 水	大豆入りミートライス 牛乳 ガーリックサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳	米 大麦 米油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	533	15.2	29.9			
23 木	ご飯 牛乳 新じゃがのカレー煮 ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 米油 じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース ほうれん草 キャベツ にんにく	541	15.9	21.5			
24 金	高菜しらすご飯 牛乳 生揚げの卵とし キャベツのごま和え	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 厚揚げ 卵	米 大麦 米油 こんにやく 砂糖 白すりごま	にんじん 高菜漬 たけのこ たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	564	19.2	31.8			
27 月	麦ご飯 牛乳 カツオと大豆の甘辛揚げ 油揚げのサラダ じゃがもちスープ	牛乳 かつお 大豆 油揚げ とり肉	米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋 米油	生姜 もやし キャベツ にんじん かぶ ねぎ ほうれん草	670	20.1	30.0			
28 火	ピザトースト 牛乳 ベジマカロニスープ オレンジゼリー	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 寒天	無塩パン 米油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ セロリー にんじん 小松菜 オレンジジュース	549	17.3	36.1			
30 木	たけのこごはん 牛乳 手作りさつま揚げ ほうれん草とえのきのあえ物 豆腐と根菜のとりみ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 すり身 豆腐	米 米油 砂糖 油 小麦粉 ごま油 白すりごま 片栗粉	たけのこ さやえんどう にんじん ごぼう れんこん 生姜 もやし ほうれん草 小松菜 えのきたけ にんにく 干しいたけ 大根	559	18.9	32.8			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	582	17.5	31.5	2.3	353	96	2.6	238	0.29	0.45	14	5.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

~3月に使用したおもな食材の産地~

大根: 千葉県	にんじん: 千葉県	白菜: 茨城県	もやし: 栃木県
きゅうり: 千葉県	キャベツ: 愛知県	玉ねぎ: 静岡県	かぶ: 千葉県
ほうれん草: 埼玉県	なす: 高知県	小松菜: 東京都	長ねぎ: 千葉県
じゃがいも: 長崎県	豚肉: 群馬県	里芋: 埼玉県	ごぼう: 青森県
ピーマン: 茨城県	鶏肉: 鳥取県	米: 岩手県	にはら: 茨城県
いちご: 茨城県			

給食室から

新年度の給食は4月8日(水)から始まります。(一年生は4月20日(月)からになります。)

今年度も、栄養士と調理員9名で、子どもたちの健やかな成長を願い、衛生管理に努め、安心安全でおいしい給食を提供してまいります。

1年間よろしくお願ひいたします。

献立表、給食日より、Sigfyによるデータ配信でお配りしています。紙の献立表、給食日より必要な方は、給食室前に用意してありますのでご自由にお持ち帰りください。