

# 4月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しゅつ (g)	しほう (g)
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる			
10	金	セルフサンド (ウインナー コールスロー)	クリームシチュー おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん ウインナー たまご	パン じゃがいも さとう こむぎこ マーガリン みずあめ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きりほしだいこん キャベツ きゅうり コーン	小700 中856	26.6 32.7	27.4 32.2
13	月	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき みそしる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ わかめ みそ ちくわ	こめ むぎ ごま マヨネーズ	たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	632 760	27.6 32.8	21.2 24.3
14	火	むぎごはん	シューマイ マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ なら もやし しょうが きゅうり	631 786	26.0 32.6	17.9 21.8
15	水	カレーライス	マカロニサラダ しらぬい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ スキムミルク ハム ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり しらぬい	717 856	23.7 27.9	20.7 24.0
16	木	むぎごはん	さわらフライ みそけんちんじる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう とうふ あげ さわら みそ ひじき	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ いんげん	642 778	22.6 26.6	21.0 24.5
17	金	ミルクパン	あかうおのこうそうやき スパゲティミートソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく ぎゅうにく こうやどうふ チーズ わかめ こんぶ のり とさかのり ちりめん	パン オリーブゆ スパゲティ さとう ごま	レモン たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり レタス トマト	657 832	33.3 41.2	20.7 25.1
20	月	むぎごはん	ごぼういりハンバーグ タンタンみそしる ズッキーニのカレーいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく みそ	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ ごぼう もやし こまつな にんじん なら きくらげ ズッキーニ	635 781	28.3 34.9	20.1 23.9
21	火	たけのこごはん	たちうおフライ すましじる ゆかりネーズあえ	とりにく あげ ぎゅうにゅう たちうお とうふ わかめ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ	たけのこ きくらげ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	651 741	24.2 27.0	26.2 27.9
22	水	むぎごはん	ひじきとやさいのとうふあげ うまに じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ちりめん	こめ むぎ さとも こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう いんげん キャベツ ほうれんそう	691 814	25.3 29.2	21.0 22.8
23	木	むぎごはん	さばのみそに だんごじる ごまあえ	ぎゅうにゅう さば みそ あげ スキムミルク とりにく	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ ごま さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	671 807	24.2 28.4	19.5 22.6
24	金	コッペパン いちごジャム	ハムエッグ ミネストローネ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン ひよこまめ	パン マカロニ じゃがいも さとう ビーフン あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり いちご	695 —	27.2 —	26.5 —
27	月	おやこどん	ごもくうどん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ	こめ むぎ さとう でんぶん うどん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たけのこ	631 767	26.2 31.7	17.6 20.5
28	火	むぎごはん	にくみそ ワンタンスープ スナップえんどうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー こうやどうふ ツナ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ワンタン	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にんじん なら もやし ほうれんそう スナップえんどう きゅうり コーン	623 749	26.4 31.5	17.0 19.8
30	木	むぎごはん	みそカツ かきたまじる ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶら みそ とうふ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん しいたけ ほうれんそう もやし きゅうり きくらげ	607 738	26.4 30.8	16.7 20.0

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 給食のきまりを身に付けよう!

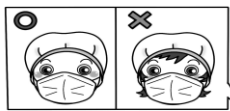
### 給食当番の身支度



手洗い  
トイレをすませ、せっけんで  
しっかり洗いましょう。



ハンカチ  
毎日清潔なものを  
準備しましょう。



髪をぼうしから出しません。  
長い髪の方は後ろでまとめます。



鼻までしっかりおおいます。



平気で捨ててしまうのでは  
なく、食べ物に敬意を払いながら  
丁寧に戻しましょう。

### 給食の後片付け

食べ残したものは  
ルールにそって戻す

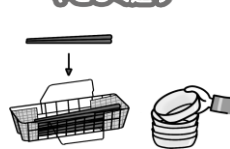


食器に食べ残しは  
ついていないかな?



食器に食べ残しがついてい  
たり、おぼんにごみがはさ  
まったりすると、洗浄の  
機械の故障につながるこ  
とがあります。

向きをそろえて  
やさしく返す



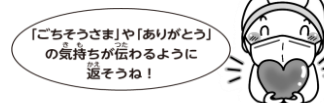
はしやスプーンは向きをそろ  
えて。食器は音を立てないよ  
うにやさしく重ねましょう。

### 今月のあさぎり町産食材

菜・ねぎ  
卵 (24・27・30日)  
スナップえんどう・トマト

### 今月の旬の食材

たけのこ・いんげん  
スナップえんどう  
アスパラガス  
キャベツ・いちご・醬



「ごちそうさま」や「ありがとう」  
の気持ちで伝えるように  
返そうね!