

4月分学校給食予定献立表

献立目標：春の味覚を味わおう

2026年 御前崎市学校給食センター

| 日/曜日 | 献立名 | 主にエネルギーのもとになる食品(黄) | | 主に体を作るもとになる食品(赤) | | 主に体の調子を整えるもとになる食品(緑) | | 調味料 | アレルギー | 欠食校 |
|-----------------------------------|------------------|--------------------|-----------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------|--|
| | | たんぱく質 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 しじつ | むきしじつ 無機質 | カロテン | ビタミンC・ せんい 繊維 | | | |
| 10 金 | コッペパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | | 塩 | | ○ 浜岡中 浜岡東小 御前崎小 幼 448 19.1 小 591 24.7 中 731 30.2 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | ソーセージのケチャップソースがけ | 砂糖 | | ソーセージ | | | | ケチャップ ソース | | |
| | はるやさいのスープに | じゃが芋 | | 鶏肉 豆腐 | | 人参 | キャベツ しめじ 玉ねぎ | 塩 こしょう コラーゲン ケチャップ ワイン | | |
| | もやしサラダ | | | | | 人参 | もやし きゅうり | ごまドレッシング 塩 | | |
| 13 月 入学・ 入園お 祝い献 立 | せきはん | 米 もち米 小豆 | ごま | | | | | 塩 | | ○ 幼 586 22.5 小 706 27.4 中 863 34.5 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | とりのからあげ | でん粉 | 米油 | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | しょうゆ 酒 | | |
| | とんじる | じゃが芋 | | 豚肉 豆腐 みそ | | 人参 葉ねぎ | 大根 | だし用削り節 | | |
| | ほうれんそうのいそかあえ | | | | のり | ほうれん草 | もやし | しょうゆ | | |
| | おいしいデザート | 砂糖 米粉 | 油 | 豆乳 大豆 | | | いちご | | | |
| 14 火 韓国 の料 理 | むぎごはん | 米 大麦 | | | | | | | | ○ 幼 447 19.2 小 560 23.3 中 679 27.7 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | ピビンバ | 砂糖 | 菜種油 | 豚肉 | | | しいたけ こんにゃく えのきだけ にんにく | しょうゆ みりん 酒 ケチャップ | | |
| | たまごスープ | でん粉 | ごま油 | 卵 豆腐 | わかめ | 人参 | 玉ねぎ えのきだけ にんにく しょうが | しょうゆ 酒 中華だし | | |
| | もやしのナムル | | ごま油 ごま | | | 小松菜 人参 | もやし | しょうゆ 塩 | | |
| 15 水 | わかめごはん | 米 大麦 砂糖 | | | わかめ | | | 塩 | | ○ 幼 492 18.4 小 603 22.4 中 731 26.5 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | あつやきたまご | 砂糖 でん粉 | 油 | 卵 | | | | 酢 みりん 鰹だし 塩 しょうゆ | | |
| | にくじゃが | じゃが芋 砂糖 | 菜種油 | 豚肉 | | 人参 | 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース | 酒 しょうゆ みりん | | |
| | きゅうりとキャベツのひたひた | 砂糖 | ごま油 | 鯉(かつお)削り節 | | | きゅうり キャベツ | 塩 しょうゆ 酢 唐辛子 | | |
| 16 木 愛知 県の 料 理 | なめし | 米 大麦 砂糖 | | 鰹削り節 | | 広島菜 京菜 大根葉 | | 塩 | | ○ 幼 474 18.2 小 592 22.1 中 736 27.0 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | みそかつ | パン粉 でん粉 砂糖 | 米油 油 | 豚肉 みそ 大豆 | | | | しょうゆ 酒 みりん 香辛料 | | |
| | のっぺいじる | 里芋 でん粉 | | 鶏肉 豆腐 | | 人参 | こんにゃく 大根 根深ねぎ | だし用削り節 しょうゆ 昆布だし 酒 | | |
| | キャベツのおかかあえ | | | 鰹削り節 | | | キャベツ もやし | しょうゆ | | |
| 17 金 | コッペパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | | 塩 | | ○ 幼 494 22.6 小 654 30.3 中 813 36.8 |
| | いちごジャム | 砂糖 | | | | | いちご | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | チーズオムレツ | 砂糖 小麦粉 | 油 | 卵 | チーズ | | | 酢 塩 かつおだし | | |
| | キャロットシチュー | じゃが芋 小麦粉 | 菜種油 油 | 鶏肉 | 脱脂粉乳 クリーム | 人参 パセリ | 玉ねぎ | ケチャップ 塩 ケチャップ コショウ 香辛料 | | |
| | ごまじゃこサラダ | | ごま | | しらす | 小松菜 | キャベツ きゅうり | しょうゆ | | |
| 20 月 | ソフトめん | 小麦粉 | | | | | | 塩 | | ○ 幼 499 21.1 小 665 26.9 中 849 33.7 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | コーンフライ | パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 | 米油 油 | | | | とうもろこし | 塩 | | |
| | ミートソース | 砂糖 | 菜種油 | 豚肉 鶏肉 大豆 | チーズ | 人参 トマト | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース | パセリ ワイン ケチャップ ケチャップ ソース | | |
| | ワインナーともやしのソテー | | 菜種油 | ワインナー | | ほうれん草 | キャベツ もやし | 塩 コラーゲン こしょう | | |
| 21 火 ふる さと 給食 の日 | たけのこごはん | 米 砂糖 | | 油揚げ 鶏肉 | | 人参 | たけのこ | しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし | | ○ 幼 485 23.0 小 604 28.5 中 738 34.5 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | かつおのピーナッツあえ | でん粉 砂糖 | 落花生 米油 | 鯉 | | | | しょうゆ | | |
| | たまねぎのみそしる | | | 豆腐 みそ | わかめ | 人参 葉ねぎ | 玉ねぎ えのきだけ | だし用削り節 | | |
| | はるキャベツのごますあえ | 砂糖 | ごま | | | | キャベツ きゅうり | しょうゆ 酢 塩 | | |

スクールランチ 4月



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。1年間、よろしくお願ひ致します。

給食等を通して学び、身に付けたいこと



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

御前崎市の給食について



御前崎市学校給食センターでは、
 中学校 2校・小学校 5校
 幼稚園 1園・こども園 1園
 約 2,500 人の給食を作ります。

調理・配送
 委託会社の調理員・配送員が担当します。

献立 ~ 生きた教材となるために ~

- 衛生的な調理(確実な洗浄・消毒、適切な温度管理・時間管理)
- 栄養のバランスを考えた献立
- おいしく魅力ある献立
- 行事食・郷土料理・世界の料理・季節の料理など、変化のある献立
- 旬の食材や米・さつま芋・チンゲン菜・大根・ねぎ・芽キャベツなどの地場産物の活用 など

主食・牛乳・おかず(主菜・副菜)

ご 飯 御前崎市産のお米を給食センターで炊いています。
 パ ン (毎週金曜日) } 北海道産と県内産の小麦粉を使用しています。
 麺 (隔週月曜日) }

牛 乳 毎日 200mL がつきます。
 おかず 主菜・副菜・汁物等を給食センターで調理します。



学校給食の栄養について

学校給食では、文部科学省で決められた基準栄養をもとに献立を立てています。子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3を、また不足しがちなカルシウムやビタミン類の一部の約1/2を摂れるようにしています。

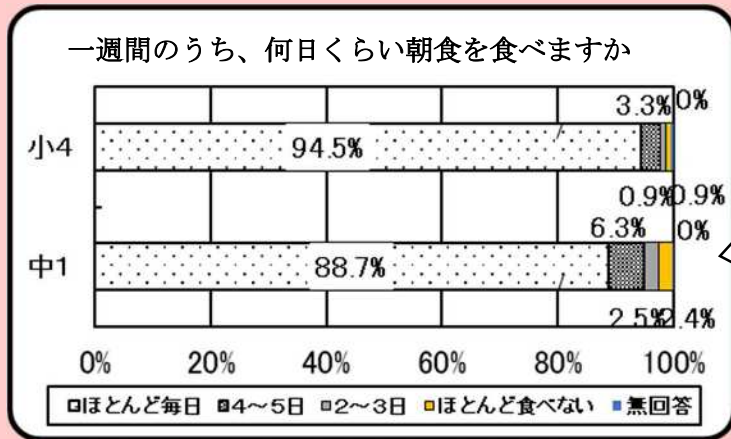
| 黄の食品 主にエネルギーのもとになる | | 赤の食品 主に体を作るもとになる | | 緑の食品 主に体の調子を整えるもとになる | |
|---|---|---|--|---|---|
| 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC 食物繊維 |
|  |  |  |  |  |  |

献立表は使われる食品を黄、赤、緑の3つの食品群に分け、さらに6つの基礎食品群に分けて栄養バランスをお知らせしています。



小笠の食生活を考えよう

4月「朝ごはんは1日の元気の源」



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 3272名回答)

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温が上昇します。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べましょう。

自分でコントロールしよう

体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



| | | |
|--|---|--|
| <p>早起き</p>  <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p> | <p>早寝</p>  <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p> | <p>朝ごはん</p>  <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p> |
|--|---|--|