



4月 献立表

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	赤飯 入学、進級祝い 献立	○	えびフライ だいこんの梅肉あえ お祝いすまし汁 さくらゼリー	牛乳、かつお、なると、豆腐、だし昆布	米、もち米、甘納豆、ひまわり油	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、うめ、しそ、えのきたけ、みつば	801 kcal 27.3 g 16.2 g 2.6 g
8 水	ご飯	○	厚揚げのチリソースかけ 磯ひたし こんにやくみそラーメン	牛乳、生揚げ、豚肉、かつお、焼きのり、豚肉、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、こんにやく	玉葱、ねぎ、赤パプリカ、ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、しょうが、はくさい、とうもろこし、ぶなしめじ	820 kcal 30.5 g 22.4 g 2.5 g
9 木	とりごぼうご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 白菜漬け みそ汁	牛乳、油揚げ、鶏肉、ししゃも、青のり、塩昆布、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、花衣、ひまわり油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しいたけ、はくさい、きゅうり、しょうが、玉葱、ねぎ、こまつな	792 kcal 27.3 g 20.9 g 2.2 g
10 金	揚げパン (抹茶)	○	ポテトカップグラタンえび ドレッシングサラダ 豆乳スープ	牛乳、ロースハム、鶏肉、無調製豆乳	コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、ひまわりサラダ油、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、はくさい、ぶなしめじ、とうもろこし	811 kcal 24.6 g 30.7 g 2.4 g
13 月	ご飯	○	白身魚の煮付け ごぼうサラダ けんちん汁	牛乳、まがれい、豚肉、豆腐、油揚げ	米、強化米、中ざら糖、ごま、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、さといも、つきこん、ひまわりサラダ油	ごぼう、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ	803 kcal 32.4 g 18.3 g 2.1 g
14 火	ソフトめん ミートソース	○	ブロッコリーサラダ 果物(オレンジ)	牛乳、豚肉	ソフト麺、ひまわりサラダ油、三温糖、小麦粉、無塩バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、にんにく、玉葱、エリンギ、清美オレンジ	791 kcal 26.1 g 20.8 g 2.3 g
15 水	わかめごはん	○	鶏肉の唐揚げ ごま和え みそ汁	牛乳、わかめ、鶏肉、凍り豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ごま、三温糖	ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな	805 kcal 32.9 g 29.2 g 2.5 g
16 木	ご飯	○	酢豚 糸寒天サラダ 辛み豆腐汁	牛乳、豚肉、糸寒天、豚肉、豆腐、米みそ、だし昆布	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、ごま	玉葱、にんじん、たけのこ、ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、ねぎ、はくさい、にら	822 kcal 28.9 g 24.6 g 2.6 g
17 金	ホットドッグ お花見献立	○	ポトフ お花見だんご	牛乳、フランクフルト、鶏肉	コッペパン、じゃがいも、白玉団子、三温糖、かたくり粉	キャベツ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	852 kcal 32.6 g 32.8 g 2.5 g
20 月	ご飯	○	焼き鳥丼の具 磯香サラダ 豚汁	牛乳、鶏肉、たまご、焼きのり、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、中ざら糖、緑豆はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、じゃがいも、つきこん	ほうれんそう、はくさい、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	815 kcal 33.3 g 29.1 g 2.4 g
21 火	ご飯	○	焼き魚(さば文化干し) ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛乳、さば、鶏肉、大豆、こめひじき、油揚げ、さつま揚げ、豆腐、わかめ、米みそ	米、強化米、つきこん、ひまわりサラダ油、三温糖	にんじん、きぬさや、なめこ、玉葱、こまつな	791 kcal 39.1 g 26.0 g 2.6 g
22 水	ご飯 チキンカレー	○	フライビーンズ(青のり) 福神和え	牛乳、大豆、青のり、鶏肉	米、強化米、かたくり粉、米油、じゃがいも、ひまわりサラダ油、小麦粉、無塩バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、玉葱、にんにく、しょうが	815 kcal 28.0 g 22.3 g 2.1 g
23 木	ご飯	○	レバーのケチャップ和え カリポリ漬け のっぺい汁	牛乳、豚レバー、鶏肉、油揚げ、なると	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、ごま、さといも	にんにく、だいこん、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ	792 kcal 28.4 g 21.3 g 2.3 g
24 金	コッペパン	○	豆腐グラタン もやしのカレーサラダ 米粉のシチュー	牛乳、豆腐、まぐろ、チーズ、鶏肉、牛乳	コッペパン、マヨネーズ(全卵型)、ひまわりサラダ油、ひまわり油、じゃがいも	玉葱、もやし、にんじん、こまつな、とうもろこし、ぶなしめじ、ブロッコリー	814 kcal 34.8 g 34.8 g 2.5 g
28 火	小松菜のペペロンチーノ コーンサラダ	○	スペインオムレツ	牛乳、鶏肉、えび、たまご、ベーコン、クリーム	スバゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、ひまわりサラダ油	こまつな、玉葱、ぶなしめじ、にんにく、とうがらし(乾)、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	813 kcal 36.3 g 32.1 g 2.0 g
30 木	ご飯	○	鰯の梅味噌焼き 菜の花あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳、さわら、米みそ、たまご、生揚げ、わかめ	米、強化米、三温糖、ひまわりサラダ油	うめ、ほうれんそう、もやし、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	789 kcal 33.5 g 19.5 g 2.5 g

給食を知ろう

おいしい給食をつくる給食室

栄養士の先生や調理員さんは、食べる人のことを思いながら、毎日給食をつくっています。まず、髪の毛が入らないように身支度をして、食中毒の予防のために、石けんで手を洗い、常に衛生面に気を配っています。そして、その日に使う食材が注文したとおりに届いているか、食材の数や新鮮さなどを確認します。調理の時は、たくさんの食材を一つずつ洗い、献立に合わせた大きさに切り、大きな回転釜で炒めたり煮たりします。また、温かいものが冷めないように、限られた時間の中で協力し、手早く給食はつくられています。調理後は、すぐに器具を洗い、次の日も清潔に使えるようにします。

安全でおいしい給食を味わって食べましょう。



朝ごはんを食べるといいことがあるよ!

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

クイズ

ひじきを漢字で書くと〇尾菜。
〇には、ある動物の漢字が入ります。
それは何でしょう。
① 犬 ② 熊 ③ 鹿

食べているのはどの部分？

たまねぎ



葉を食べる野菜です。
たまねぎは根の上に短い茎があり、その上から鱗葉(鱗片葉)が重なり球形(鱗茎)になっています。

じゃがいも



茎を食べる野菜です。
地下にある茎(地下茎)の一部が養分を蓄えて、大きくなった部分(塊茎)を食べます。



※「食生活改善」が「健康」に
つながります。
食生活改善の鍵は「食生活」
監 © 青木