

2026 4月給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^v^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

ご入学・ご進級おめでとございます

新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活にドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。とくに環境がかわる4月は疲れがたまりやすいときです。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食をセンター職員一同、力をあわせてお届けします。どうぞよろしくお願いたします。



4月の目標 マナーを守って楽しく食べよう

- 給食の約束**
みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。
- 給食の前に手をきれいに洗う
- 協力して準備を行う
- いただきます
- あいさつをきちんとする
- 姿勢を正しくし、よくかんで食べる
- 汚い話や気持ちの悪い話をしない
- 決められた時間内に食べ終える
- 食器は大切に使う

使用材料

各献立名の下に、その献立に使用する食品を掲載しています。

邑南町産の食材は太字で示しています。

使用材料 (加工食品)

加工品の主な原材料は枠内に記載しています。

調味料や添加物等は記載していません。

献立表の見方

ごはん	ツナサラダ
こめ 80 黄	ツナ 8 赤
ピザふう	キャベツ 25 緑
ハンバーグ	にんじん 5 緑
ハンバーグ 1こ	ブロッコリー 15 緑
	コーン 5 緑
	ごま 1.5 黄
ぶたにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ	マヨネーズ 黄
	す しお こしょう

使用量

中学年一人当たりの分量を示しています。単位がないものはグラム数で記載しています。基本的に低学年は1.5割少なく、高学年は1.5割、中学校は3割多くなります。

栄養三色

各食品が栄養三色では何色になるのか示しています。



給食当番はみじたくも大切な仕事です。

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう



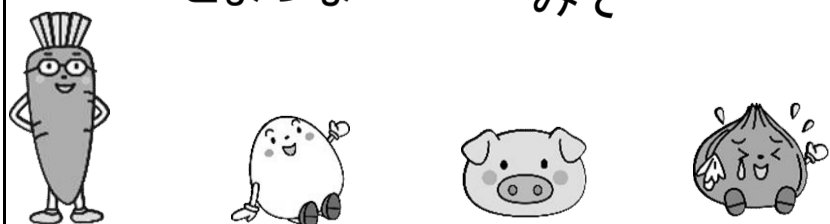
給食に入らないように気を付けましょう!



4月の給食に登場する 邑南町産の食材

こめ
ぶたにく
たまご
あつあげ
あぶらあげ
こめこ
たまご
こまつな

キャベツ
しいたけ
きゅうり
ほうれんそう
ねぎ
とうにゅう
しょうゆ
みそ



8日(水)

ごはん	ミモザあえ
こめ 80 黄	たまご 15 赤
とりにくのねぎしおやき	こまつな 20 緑
とりにく 1こ 赤	もやし 20 緑
ねぎ 8 緑	にんじん 5 緑
しおこうじ	ごま 2 黄
しょうゆ みりん	さとう 黄
さけ わふうだし	しょうゆ す
	キャベツのみそしる
	あぶらあげ 4 赤
	キャベツ 25 緑
	たまねぎ 20 緑
	しいたけ 5 緑
	わかめ 0.4 赤
	みぞ 赤
	にぼし

9日(木)

ごはん	はなやさいサラダ
こめ 80 黄	ブロッコリー 25 緑
だいずとごぼうのミンチカツ	カリフラワー 20 緑
ミンチカツ 1こ 赤	きゅうり 15 緑
	にんじん 5 緑
	オノンドレッシング 黄
とりにく ぶたにく たまねぎ ごぼう だいず パンこ かたくりこ	ワンタンスープ
あぶら 黄	ワンタン 15
	ぶたにく こむぎ たまねぎ たまご しょうが こむぎ かたくりこ
	もやし 15 緑
	キャベツ 20 緑
	ねぎ 3 緑
	ごまあぶら 黄
	しお こしょう
	とりガラ しょうゆ

10日(金)

ゆかりごはん	ごまネーズあえ
こめ 80 黄	キャベツ 25 緑
ゆかり 1.5	ブロッコリー 10 緑
めばるの たつたあげ	カリフラワー 10 緑
めばる 50 赤	カラピーマン 5 緑
しょうが 0.5 緑	ささみ 10 赤
こめこ	マヨネーズ 黄
かたくりこ	さとう 黄
あぶら	ごま 黄
さけ しょうゆ	しょうゆ
	わかめスープ
	あつあげ 20 赤
	たまねぎ 20 緑
	もやし 15 緑
	しいたけ 5 緑
	わかめ 0.5 赤
	とりガラ
	しお こしょう



13日(月)入学・進級お祝い献立		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
いわみポークカレー	いどりやさいの コールスロー	セルフハンバーガー	とうにゅうスープ	とんたま どんぶり	ごもくきんぴら	ごはん	うめじゃこあえ	ごはん	もみのりあえ
ごめ 72 黄 むぎ 8 黄	ささみ 8 赤 キャベツ 30 緑 ブロッコリー 15 緑 カラーピーマン 10 緑 コーン 5 緑 コールスロードレッシング	(パン) バーガーパン 1こ 黄 (パティ) ハンバーガーパティ 1まい 黄	ウインナー 10 赤 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 25 黄 ほうれんそう 15 緑 えだまめ 5 緑 とうにゅう 20 赤 コンソメ しお こしょう	ごめ 72 黄 むぎ 8 黄	ごぼう 4 緑 さつまあげ 10 赤 にんじん 15 緑 こんにやく 8 緑 いんげん 5 緑 ごま 0.5 黄 さとう 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ みりん さけ わふうだし	ごはん 80 黄	キャベツ 11 緑 きゅうり 7 緑 カリフラワー 15 緑 にんじん 5 緑 ちりめん 2 赤 カリカリうめ 0.7 緑	ごめ 80 黄	ほうれんそう 10 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 10 緑 もみのり 1 赤 しょうゆ
ぶたにく 40 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 れんこん 15 緑 しめじ 5 緑 えだまめ 5 緑 にんにく 0.5 緑 あぶら 黄 ウスターソース トマトケチャップ ペーストチャツネ パーモントフレーク しょうゆ	おいわいいちご ゼリー いりごゼリー 1こ いちご とうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ (やさいソテー) キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 カラーピーマン 10 緑 あぶら 黄 しお カレーこ (チーズ) スライスチーズ 1まい 赤		かまぼこ 10 赤 こうやどうふ 2 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.4 緑 さとう 黄 しょうゆ みりん さけ わふうだし	いちご いちご 2こ 緑	サバ みそ	なめこのあかだし なめこ 10 緑 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 30 緑 こまつな 15 緑 わかめ 0.3 赤 ねぎ 5 緑 あかみそ 赤 にぼし	ぶたにくの BBQソースいため ぶたにく 45 赤 たまねぎ 20 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 緑 あぶら 黄 さとう 黄 かたくりこ 黄 りんごソース しょうゆ す みりん	わかたけじる たけのこ 20 緑 たまねぎ 30 緑 かまぼこ 5 赤 わかめ 0.4 赤 ねぎ 5 緑 しょうゆ しお さけ みりん にぼし
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
ごはん	ツナサラダ	カレーうどん	きびなご あおさフライ	ごはん	なっとうあえ	ごこまいごはん	キャベツ 15 緑 ハム 8 赤 ごまあぶら 黄 しお しょうゆ	ごはん	キャベツの レモンあえ
ごめ 80 黄	ツナ 8 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ブロッコリー 20 緑 コーン 5 緑 ごま 1.5 黄 マヨネーズ 黄 す しお こしょう	(めん) うどん 1こ 黄 (しる) ぶたにく 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 8 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 10 緑 にんにく 0.3 緑 かたくりこ 黄 パーモントフレーク しお こしょう しょうゆ みりん にぼし	きびなご 35 赤黄 あぶら 黄 きびなご こむぎ たまねぎ パンこ あおのり かりぼりあえ きゅうり 15 緑 こまつな 10 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 たくあん 10 緑 ごまあぶら 黄 しょうゆ	ごめ 80 黄	なっとう 10 赤 ほうれんそう 20 緑 キャベツ 25 緑 もみのり 1 赤 かつおぶし 1 赤 さとう 黄 しょうゆ さつまあげの みそしる さつまあげ 25 赤 たまねぎ 15 緑 ごぼう 10 緑 こまつな 10 緑 えのき 5 緑 ねぎ 3 緑 みそ 赤 にぼし	ごこまいごはん 72 黄 ごこブレンド 8 黄 おおむぎ もちきび もちあわ ごま アマランサス あげぎょうざ ぎょうざ (小2こ、中3こ) 赤黄緑 ぶたにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん しいたけ こむぎ あぶら 黄 きりぼしだいこんの ナムル きゅうり 20 緑 きりぼしだいこん 3 緑	マーボーあつあげ ぶたにく 20 赤 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 ごまあぶら 黄 あつあげ 70 赤 だいこん 40 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 ねぎ 5 緑 ほししいたけ 1 緑 さとう 黄 かたくりこ 黄 あかみそ 赤 トマトケチャップ トウパンジャン とりガラ しょうゆ	ごめ 80 黄	ささみ 8 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 さとう 黄 レモンかじゅう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ トポギいり ちゅうかスープ ベーコン 8 赤 トポギ 20 黄 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 3 緑 とりガラ しお こしょう
27日(月)		28日(火)おなかスッキリ献立		29日(水)		30日(木)		<p><栄養三色って?></p> <p>赤:主に体を作る食品 血液や筋肉・内臓・骨など からだの組織を作る。</p> <p>黄:主に熱や力のもとに なる食品 からだを動かしたり、 脳を活動させる。 体温を保つなどの基礎的 働きをする。</p> <p>緑:主にからだの調子を 整える食品 他の栄養の吸収を助けた り、 病気に対する抵抗力を つける。</p>	
ごはん	おからサラダ	コッペパン	あおじそ ドレッシングサラダ	昭和の日		ごはん	ジャーマンポテト		
ごめ 80 黄	おから 8 赤 マカロニ 5 黄 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 マヨネーズ 黄 す しお こしょう	コッペパン 1こ 黄 はちみつ&マーガリン 1こ ごめこマカロニ グラタン マカロニ 6 黄 とりにく 30 赤 たまねぎ 45 緑 ほうれんそう 20 緑 しめじ 5 緑 コーン 3 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 ミックスチーズ 8 黄 バター 黄 ごめこ 黄 パンこ 黄 しお こしょう コンソメ	かまぼこ 6 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 カラーピーマン 4 緑 コーン 4 緑 あおじそドレッシング 黄 にくだんごスープ ミートボール 20 赤 ぶたにく とりにく たまねぎ パンこ かたくりこ チンゲンサイ 15 緑 しいたけ 5 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 とりガラ しお こしょう			ごめ 80 黄	じゃがいも 45 黄 ベーコン 10 赤 たまねぎ 30 緑 パセリ 0.3 緑 にんにく 0.3 緑 あぶら 黄 コンソメ しお こしょう キャベツとニラの みそしる あぶらあげ 4 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 しいたけ 5 緑 にら 3 緑 みそ 赤 にぼし		

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g		
						A μg	B1 mg	B2 mg			
中学 年	4月の平均	624	25.8 ※16.5%	20.9 ※30.1%	345	2.2	189	0.4	0.5	31	2
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%