

4月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料（その他）	エネルギー/たんぱく質g/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g/脂質g/塩分g	
9 水	ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	米 ごま油 三温糖 片栗粉 トック(韓国もち)	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん にら 切干大根 キムチ チンゲンサイ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 中華スープ 塩 こしょう	597kcal/24.2g 15.4g/2.2g	732kcal/29.2g 17.7g/3g	小学校なし
10 木	あんかけうどん 牛乳 ごまサラダ	ソフト麺 片栗粉 三温糖 ねりごま(白) ごま ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こんにゃく	かつおだし しょうゆ みりん 酢 塩	577kcal/24g 13.7g/2g	766kcal/30.7g 15.9g/2.6g	
11 金	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 おおむぎ だいたいず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ	酒 しょうゆ かつおだし	582kcal/25.2g 20.9g/1.8g	757kcal/31.6g 24.5g/2.3g	
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 大根と小松菜のみそ汁	米 三温糖 だいたいず油 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん	酒 しょうゆ かつおだし	600kcal/27g 16.7g/2.1g	738kcal/33g 19.4g/2.6g	
15 火	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ クリームシチュー	コッペパン 三温糖 だいたいず油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ハンバーグ 鶏ひき肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	601kcal/27g 24.2g/2.6g	791kcal/34.7g 29.7g/3.5g	
16 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも だいたいず油 カレーフレーク ナタデココ グラニュー糖	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン フルーツミックス(パイ ン・もも・みかん)	ウスターソース ケチャップ カレー粉	589kcal/20.5g 12.1g/1.7g	725kcal/24.7g 13.6g/2.2g	二宮西中学校 1年生なし
17 木	きつねうどん 牛乳 ほうれん草の白和え風	ソフト麺 三温糖 ねりごま(白)	牛乳 鶏むね肉 油揚げ わかめ なると 豆腐 ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん ほうれん草	かつおだし しょうゆ みりん	584kcal/27.8g 16.1g/2.5g	774kcal/35.7g 18.9g/3.1g	
18 金	きんぴら鶏丼 牛乳 茎わかめのみそ汁 【食育の日献立～かみかみ献立】	米 おおむぎ だいたいず油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏むね肉 茎わかめ 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 切干大根 たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	581kcal/27.7g 16g/2.3g	759kcal/34.8g 19g/2.9g	
21 月	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	米 だいたいず油 三温糖 ごま はるさめ ごま油	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 豆腐	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく もやし チンゲンサイ	中華スープ 鶏だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	583kcal/22.8g 19g/2g	716kcal/27.3g 22.5g/2.6g	
22 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉のバジル炒め 春野菜スープ	コッペパン 油 グラニュー糖 片栗粉 だいたいず油 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	酒 バジルソース 塩 こしょう コンソメ	587kcal/27.1g 21.1g/2g	795kcal/35.5g 26.5g/2.8g	
23 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 キャベツの塩昆布あえ のつぺい汁	米 ごま油 さといも だいたいず油 片栗粉	牛乳 さばの味噌煮 塩昆布 豆腐	キャベツ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	塩 かつおだし しょうゆ みりん	589kcal/23.5g 19.4g/1.7g	761kcal/31.1g 24.5g/2.2g	
24 木	タンメン 牛乳 春巻き	ホットラーメン ごま油 片栗粉 油	牛乳 鶏むね肉 なると 春巻き	にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが	中華スープ 鶏だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	590kcal/23.2g 16.3g/2.3g	822kcal/30.4g 21.5g/2.9g	
25 金	麦ごはん ジョア ハヤシソース コーンサラダ	米 おおむぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたいず油 マヨネーズ(卵なし)	ジョア 鶏むね肉	たまねぎ にんじん ソニオン きゅうり コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	584kcal/21.3g 13.1g/2.6g	784kcal/27.3g 17.3g/3.7g	
28 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁 【無添加食品～有機みそを使用した献立】	米 油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 有機みそ	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし	585kcal/26.5g 17.7g/1.9g	714kcal/33.5g 19.3g/2.4g	
29 火	昭和の日							
30 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	米 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ もやし きゅうり にんじん	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 塩 鶏だし こしょう	595kcal/22g 17.9g/2.4g	728kcal/26.4g 20.9g/3.1g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがありますが、品質には問題ありません。

小学校1年生は、10日(木)・11日(金)・14日(月)の間は、【プレ給食】を実施し、完全給食は15日(火)からになります。

【プレ給食】は配膳、後片付けなどに慣れてもらうために実施するもので、内容は次のとおりになります。

10日(木):牛乳、バナナスティックケーキ / 11日(金):牛乳、かぼちゃマフィン / 14日(月):牛乳、ガトーショコラ

4月献立ひとくちメモ

令和7年4月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
9 水	ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	今日から中学校の給食が始まります。今日は、中学生だけの給食なので、少し大人っぽく韓国風のメニューにしてみました。とは言っても、辛くない給食用キムチを使用しているので、辛いのが苦手な人でも食べやすい味付けになっています。トックスープのトックモチは、よく噛んで食べましょう。
10 木	あんかけうどん 牛乳 ごまサラダ	今日から小学校の給食が始まります。みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しい気持ちで、苦手な食材や初めて見る食材にもチャレンジしてみてくださいね。1年間、よろしくお願いします！
11 金	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 大根と小松菜のみそ汁	鶏肉のしょうが炒めは、鶏肉にしっかり味をつけています。たまねぎと合わせて食べてください。ごはんに合うように味付けを考えました。
15 火	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ クリームシチュー	今日から小学校新1年生の給食がスタートします。初めての給食はトマトソースハンバーグとクリームシチューです。コッペパンは小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
16 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	今日は、人気メニューのカレーとヨーグルトあえの組み合わせにしました。楽しんで食べてくださいね♪
17 木	きつねうどん 牛乳 ほうれん草の白和え風	白和えには豆腐が入っていて、豊富なたんぱく質がとれます。また、色々な野菜と和えることで食物繊維やビタミンなどの栄養素も一緒にとることができます。
18 金	きんぴら鶏丼 牛乳 茎わかめのみそ汁 【食育の日献立～かみかみ献立】	今日のかみかみ献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、ごぼうや切干大根、茎わかめなど歯ごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう！
21 月	ピビンバ 牛乳 春雨スープ	今日は、キムチを入れたピビンバです。みなさんが食べやすい辛さに作っています。ピビンバは韓国料理で「ピビン」が混ざる、「バ」がごはんの意味ですよ。
22 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉のバジル炒め 春野菜スープ	揚げパンは、あまり口に入らずに気をつけてよく噛んで食べましょう。今日のスープには、キャベツなどの春野菜が入っています。ほかにもありますが、どれが春野菜かわかりましたか？食べながら探してみてくださいね。
23 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 キャベツの塩昆布あえ のっぺい汁	さばの味噌煮は、骨があっても柔らかく煮てあるので、よく噛んで食べてみてください。甘いみそ味がごはんによくあう、給食で人気の魚のおかずです。春が旬の春キャベツは、冬キャベツと違い、切ったときに黄緑色をしているのが特徴です。葉も柔らかく、加熱すると溶けやすいのも特徴です。
24 木	タンメン 牛乳 春巻き	タンメンには、にんじんが入っています。にんじんは、給食でよく使われる食材の1つで、ビタミンAという栄養素がたくさん含まれています。みなさんの目が病気になるないように、そして皮膚を守ってくれたり、いいことがたくさんあります。
25 金	麦ごはん ジョア ハヤシソース コーンサラダ	ハヤシソースの鶏肉には、免疫力を高めてくれる栄養素が含まれています。新学期が始まり、少しずつ疲れが出る頃なので、しっかり食べて元気に過ごしてください。
28 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜のみそ汁 【無添加食品～有機みそを使用した献立】	今日の野菜のみそ汁には、有機みそを使用しています。有機みそは、有機栽培された大豆で作られ、化学物質に頼らない、自然の力によって栽培されています。普段の味噌とは異なり、有機認定機関により特別に有機JASマークをもらっています。お味はいかがですか？
29 火	昭和の日	
30 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	今日の麻婆豆腐には、豆腐が全部でおよそ160kg使用されています。みそ汁で使うときの約3～4倍の豆腐を使っていますよ。