



# 令和8年4月 学校給食献立表



浜田市立三隅小学校

日	曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)
							肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海藻・小魚	緑黄色 野菜	淡色野菜 きのこ・果物	穀類 いも類・砂糖	油脂類 油類 種類	塩分(g)
10	金	入学・進級 お祝い献立	わかめごはん	○	鶏肉のてり焼き	おかか和え 桜麩のすまし汁 お祝いクレープ	とりにく かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん みずな	えのきだけ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ なまふ クレープ さとう		種実類 684 2.5
13	月	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	かぼちゃコロッケ	海藻サラダ コロコロ野菜の豆乳スープ	とりにく とうにゆう ぶたにく	牛乳 かいそうミックス	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	だいこん むきえだまめ たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら パンこ	魚 615 2.2
14	火	てまえみそ汁 りー	ごはん	○	鯖のマヨコーン焼き	ひじきの炒め煮 基本のみそ汁	さわら ちくわ だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき みそ とうふ	はねぎ にんじん さやいんげん	だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	淡色野菜 651 2.2
15	水		ごはん	○	鶏肉のから揚げ	小松菜のごま和え 春野菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな はねぎ にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	海藻 653 2.0
16	木		ごはん	○	鯖のみそ煮	納豆和え 沢煮椀	ぶたにく さば なっとう かつおぶし	牛乳 もみのり みそ	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし しょうが えのきたけ キャベツ ごぼう	こめ さとう		いも類 644 2.7
17	金		三隅っ子カレー (ごはん)	○	元気サラダ 三隅っ子カレー(ルー) バナナ		ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト しょうが	かき とうもろこし たまねぎ にんにく きゅうり りんご バナナ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら	魚 710 2.7
20	月		ごはん	○	豚肉のしょうが焼き	のり和え なめこと豆腐のみそ汁	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 もみのり	にんじん ほうれんそう にら カラーピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが なめこ だいこん しょうが はねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	いも類 548 1.4
21	火	すこやかうま塩	ごはん	○	鱈の塩こうじ焼き	ゆかり和え 豆腐のすまし汁	ます とうふ	牛乳	はねぎ にんじん あかしそ	えのきだけ たまねぎ カリフラワー キャベツ	こめ		小魚 559 1.4
22	水		ごはん	○	揚げ出し豆腐 和風あん	ごぼうのツナマヨ和え 肉じゃが	とうふ ツナ ぎゅうにく	牛乳	キヌサヤ にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり ごぼう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	いりごま(すり) あぶら こめこ	乳製品 694 2.1
23	木	野菜たっぷり	ごはん	○	赤魚のバジル揚げ	洋風きんぴら 貝だくさんコンソメスープ	あかうお ベーコン ウインナー	牛乳	こまつな にんじん ピーマン バジル	キャベツ たまねぎ ごぼう エリンギ ぶなしめじ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	大豆製品 612 1.3
24	金		ロールパン	○	手作りハンバーグ	春色サラダ グリーンポタージュ	ぶたにく ぎゅうにく とうにゆう とうふ	牛乳 ベーコン いとこまぼこ	グリーンピース スナップエンドウ にんじん しょうが	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	穀類 563 2.5
28	火		ごはん	○	揚げぎょうざ (小2個・中3個) 麻婆豆腐	春雨サラダ 麻婆豆腐	とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	グリーンピース にんじん はねぎ	たまねぎ ほしいたけ キャベツ しろねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	米 さとう はるさめ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	海藻 714 2.3
30	木		ツナそぼろ ごはん(ごはん)	○	ツナそぼろごはん (具)	ブロッコリーの塩こんぶ和え じゃがいものみそ汁	ツナ みそ	牛乳 しおこんぶ わかめ	さやいんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	果物 511 1.5

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



## ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばってください。  
今年度も給食室から栄養満点でおいしい給食を届けます。どうぞよろしく願いいたします。

## 保護者のみなさまへ

### ○白衣について

給食当番の時に、白衣を着用します。金曜日には白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみなで使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話ください。よろしくお願いいたします。



## 毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪

### ○野菜たっぷり100

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

### ○すこやかうま塩

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま〜く減塩できる料理を紹介していきます。

### ○てまえみそ汁りー

みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月おすすめのみそ汁を紹介します。

