



令和8年4月 学校給食献立表



浜田市立岡見小学校

| 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 種実類 | |
| 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 かいそらミックス | ブロッコリー にんじん かぼちゃ | だいこん とうもろこし 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 | | ごはん | 鱈のマヨコーン焼き | 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 | 揚げぎょうざ (小2個・中3個) | 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 | グリンピース にんじん はねぎ | たまねぎ 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 | ごまあぶら あぶら | 海藻 714 2.3 | |
| 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 | 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 ぶたにく | 牛乳 | キヌサヤ にんじん グリンピース | 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 | |
| 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 | 豚肉のしょうが焼き | のり和え なめこ豆腐のみそ汁 | 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 はねぎ | にんにく たまねぎ だいこん しょうが | こめ さとう かたくりこ | あぶら | いも類 548 1.4 | |
| 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 ツナ | グリンピース スナップエンドウ にんじん | たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが | 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 | 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 | |
| 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ごとでしょう。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。どうぞよろしくお願いたします。

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。

○たまえみそ汁リレー

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。

