

令和8年度 4月予定献立表

給食目標 給食の決まりを守って楽しく食べよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示							
			赤	体をつくる もとなる食品	緑	体の調子を整える もとなる食品	黄	エネルギーの もとなる食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)						
												1群	2群	3群	4群	5群	6群
												たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質
			魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類		小学3,4年生	中学生							
8水	ご飯	春雨スープ とり肉のおいだれ焼き 五色和え	小1年欠	豚もも肉 鶏もも肉 ロースハム	牛乳	にんじん こまつな	大根 白菜 長ねぎ アップルソース もやし キャベツ	米 はるさめ さとう 片栗粉	ごま油	今日から令和8年度の給食が始まります。新しいクラスで給食のきまりを確認して、いいスタートをきりましょう！	563 24.4 17.9 1.9	705 29.7 21.1 2.5					
9木	ご飯	ごまキムチ汁 ホキフライ 春キャベツときゅうりの香りづけ	小1年欠	豚もも肉 厚揚げ みそ ホキフライ	牛乳	にんじん	大根 しめじ もやし 長ねぎ さっぱり キャベツ たくあん	米	ごま油 ごま油	4月の給食目標は「給食の決まりを守って楽しく食べよう」です。給食当番の前には身支度を整え、せっけんを使った手洗いをしましょう。	623 23.8 24.0 2.1	770 28.1 27.4 2.7					
10金	ご飯	春のボトフ 凍り豆腐入り卵焼き ごぼうマヨサラダ	南小1年欠	ソーセージ 厚焼玉子	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 キャベツ ごぼう さっぱり とうもろこし	米 じゃがいも	ごま	新じゃがいもや春キャベツをたくさん使ったボトフで春を味わいます。春が旬の野菜はみずみずしく、やわらかいものが多いです。	594 21.4 23.1 1.8	743 25.5 26.8 2.3					
13月	わかめご飯	肉じゃが 山賊揚げ ゆかり和え		豚もも肉 凍り豆腐 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ えのき しいたけ 白菜 もやし	米 じゃがいも さとう しらたき 片栗粉	油	お花見献立 桜の様子はどうか？桜をながめながら、仲良くいただきますよ。	614 31.7 17.8 2.0	768 38.9 20.6 2.6					
14火	切りコッペパン	春色コーンチャウダー フランクケチャップソース さっぱりサラダ	中3年欠	ベーコン ソーセージ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし クリームコーン グリンピース 大根 さっぱり	コッペパン じゃがいも 片栗粉	バター 油	小学3・5年生、中学1年生は今までよりもパンが一回り大きくなります。今日はフランクフルトを挟んでホットドックにして食べてみてくださいね。	667 27.3 26.4 3.0	843 34.1 33.9 3.8					
15水	ご飯	もずくのスープ スタミナ丼の具 マンナンサラダ	中3年欠	厚揚げ 豚ひき肉 炒りたまご ツナ	牛乳 もずく	にんじん こまつな	えのきたけ 大根 玉ねぎ キャベツ さっぱり	米 さとう しらたき	油 ごま	将来の食生活につながるように、給食の食塩量には基準があります。だしや味付けを工夫して減塩でもおいしく食べられるように工夫しています。	603 23.4 25.1 1.7	751 28.2 29.5 2.5					
16木	ご飯	豚汁 さわらの梅みそ焼き 凍り豆腐のごまあえ	中3年欠	豚もも肉 豆腐 みそ さわら 凍り豆腐	牛乳	にんじん しそ こまつな	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 こんにゃく さとう	油 ごま	さわらは漢字で魚へんに春と書くように、春に収穫量が多くなる魚で、春を告げる魚ともいわれています。ご飯がすすむみそ味いただきます！	589 31.0 20.4 2.1	740 37.8 24.0 2.5					
17金	もち麦ご飯	バターチキンカレー フライビーンズ ふくじんとえ てごぼん(小学生)	中3年欠	鶏もも肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ アップルソース 大根 しょうが 福神漬 てごぼん	米 麦 じゃがいも 米粉 片栗粉 さとう	油 バター	今年度最初のカレーです！バターをたくさん使ってコクのあるカレーに仕上げます。フライビーンズはお着てつかんて食べられますか…？	604 23.9 16.0 2.3	720 27.7 18.2 2.9					
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きの違う三色の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学3,4年生、 下:中学生)				
歯によい献立									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満					
適塩献立									830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満					
太字の食品は高森町産です！																	

令和8年度 4月予定献立表

給食目標 給食の決まりを守って楽しく食べよう

高森町学校給食センター



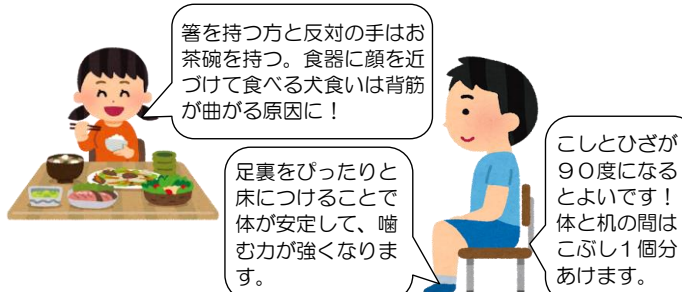
日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示						
			赤 体をつくる もとなる食品	緑 体の調子を整える もとなる食品	黄 エネルギーの もとなる食品	1群		2群		3群	4群	5群	6群			
						たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質						炭水化物	脂質	
								魚・肉・卵・豆・豆製品								牛乳・乳製品・小魚・海藻
20月	ご飯	豆腐の中華煮 ショーロンボー もやしのナムル	豆腐 豚も肉 ショーロンボー	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	ご飯がよくすすむ中華献立です。 ショーロンボーは中国の点心のひとつ であり、小さな肉まんのような見た目 をしています。	644 24.2 23.6 2.1	766 28.3 25.6 2.4					
21火	切り丸パン	ミネストローネスープ メンチカツ かぶのサラダ でこぼん(中学生)	豚も肉 メンチカツ ツナ	牛乳	にんじん トマト こまつな	大根 玉ねぎ かぶ きゅうり	コッペパン さとう	油 ごま	でこぼんは清見オレンジとポンカンで かけあわせた果物で、ヘタの周りが盛 り上がりしているのが特徴です。酸味が 少なく甘みがよく感じられます。	629 25.2 23.3 2.7	835 31.7 29.3 3.5					
22水	古代米入り ご飯	お祝いすまし汁 とり肉のフランク焼き 春雨サラダ いちごゼリー	かまぼこ 豆腐 鶏むね ロースハム	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ 大根 キャベツ きゅうり	米 赤米 コーンフレーク はるさめ さとう いちごゼリー	油 ごま油 ごま	入学・進級お祝い献立 古代米で赤く色づいたご飯や旬のい ちごのゼリーでお祝いです。	612 27.8 17.9 2.0	754 34.0 20.4 2.5					
23木	ご飯	かきたま汁 生揚げと豚肉のみそ炒め アスパラごまネーズ	卵 豚も肉 厚揚げ みそ ツナ	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	玉ねぎ 大根 しいたけ ただのこ キャベツ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま	旬のアスパラガスを味わいます。春先 にとれるアスパラガスはやわらかく、 みずみずしいのが特徴です。人気の ごまネーズサラダで味わいます。	622 26.3 22.8 2.1	777 31.8 26.8 2.3					
24金	ご飯	鶏ごぼう汁 初がつおの新玉ソースあえ おかかチーズあえ	鶏も肉 かつお かつお節	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 白菜 もやし	米 こんにやく 片栗粉 さとう	油	初がつおは脂が少なく、さっぱりし た味わいが特徴です。汁物のだしや サラダにもかつおが隠れています！	564 31.1 16.1 2.0	701 37.5 18.3 2.5					
27月	ご飯	新じゃがと新たまのみそ汁 ごま焼肉 いそか和え	油揚げ みそ 豚も肉	牛乳 焼きのり	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう 片栗粉	油 ごま	和食には欠かせないみそ汁。みずみ ずしく、香りのよい新じゃがいもと新玉 ねぎを味わいます。みなさんはどんな 具材が好きですか？	563 26.5 17.1 2.0	699 31.5 19.6 2.3					
28火	コッペパン	ABCスープ 鶏肉のトマト煮 しょうゆフレンチサラダ	ベーコン 鶏も肉	牛乳 クリーム	にんじん こまつな パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン ABCマカロニ さとう	油	鶏肉のトマト煮はパンによく合う料理 ですね。玉ねぎと鶏肉を重ねて釜に入 れて、トマトソースでじっくりと煮込み ます。	578 29.2 17.7 2.8	701 34.9 20.4 2.8					
30木	ご飯	春の沢煮焼 ちくわと凍り豆腐のケチャップ和え ごまじゃこ和え	豚も肉 糸かまぼこ 凍り豆腐 ちくわ	牛乳 しらす干し	にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 ただのこ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	よく噛むといいことの合言葉は「ひみ このはがーぜ」です。よく噛むと食 材本来のおいしさがよく感じられます ね。	558 22.5 18.9 2.3	698 26.7 21.8 2.7					
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きの違う三色の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学生 下:中学生)			
歯によい献立									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	830kcal			
適塩献立									13~20%E	20~30%E	2.5g未満					
太字の食品は高森町産です！																



食育だより

みんなでおいしく食べるためにはどうする？

正しい食事の姿勢は周りの人と
自分のために大切です



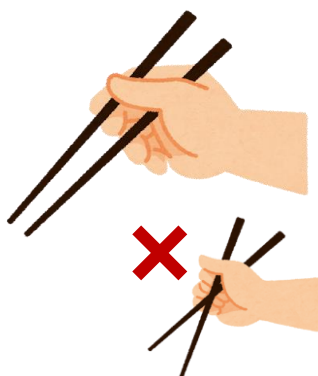
給食当番は身支度を整えることも
大切なお仕事です！



はしの名人になろう！

食材と自分をつなぐはしを丁寧に扱うことは、食
材にきちんと向き合うことにもつながりますね。

- ①正しいえんぴつの持ち方ではしを1本もつ。
- ②はしを「1の字」を書くようにたてに動かす。
- ③もう1本のはしを親ゆびのつけねから、中ゆびとくすりゆびのあいだにとす。
- ④上のはしだけを動かして食べ物をつかむ。



嫌いばし

一般的にマナーが悪いとされている箸の使い方です。
いくつ知っていましたか？

