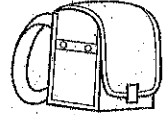




がっ きゅうしょく こんだて ひょう  
**4月 給食献立表**



2026年 4月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
13月	ごはん マーボー豆腐 パンサンスウ いちご		ぎゅうにゅう、とうふ ふたひきにく あかみそ、ハム	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、もやし、キャベツ にんじん、いちご	620 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g	今年度はじめの給食は、白いご飯にぴったりのマーボー豆腐。しっかりと食べて、きれいに片付けて、いいスタートをきりましょう。
14火	元気100倍チャーハン キャベツのスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、とうふ たまご、ベーコン	むぎごはん、あぶら さとう	にんにく、にんじん、ねぎ たまねぎ、しいたけ カリカリうめ、キャベツ こまつな	581 kcal 21.6 g 19.6 g 2.8 g	パリッ子給食:ねぎ 食べれば元気いっぱいになりそうなチャーハンです。かんそう梅とたくさんのねぎがおいしいのポイントです。
15水	ポークカレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき ツナみずに	むぎごはん、あぶら さとう、こむぎこ じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ ホールコーン、こまつな	619 kcal 20.7 g 17.9 g 2.2 g	給食のカレーライスはルウから手作り。かつおぶしからとっただし汁を使って、やさしい味のカレーに仕上げます。
16木	減量パン 焼きそば 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あおのり とりにく、とうふ	げんりょうパン やきそばめん あぶら	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、しょうが えのきたけ、チンゲンサイ	600 kcal 24.2 g 22.3 g 2.4 g	三重地物一番給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を使って給食をつくっています。
17金	麦ごはん さばの塩焼き 磯辺和え たまねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、さば やきのり、あぶらあげ わかめ、みそ	むぎごはん じゃがいも	にんじん、こまつな キャベツ、ねぎ たまねぎ	626 kcal 29.5 g 20.6 g 2.5 g	三重地物一番給食の日 パリッ子給食:こまつな
20月	ごはん タットリタン 野菜炒め		ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ ベーコン	ごはん、あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ、にんにく にんじん、チンゲンサイ キャベツ、もやし	598 kcal 21.3 g 19.0 g 1.5 g	タットリタンは、韓国の料理で鶏肉と野菜を甘辛く煮ています。 ☆☆☆☆
21火	減量ごはん カレーうどん ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ツナみずに	むぎごはん うどん、あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ねぎ ごぼう、キャベツ にんじん	561 kcal 20.8 g 18.7 g 1.7 g	一般的なマヨネーズは油と卵が主な原料ですが、給食のマヨネーズは卵を使っています。さっぱりした味で、野菜がおいしく食べられます。
22水	ガパオライス コーン卵スープ		ぎゅうにゅう とりひきにく、たまご ひきわりだいず	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	にんにく、ピーマン あかピーマン、たまねぎ エリンギ、クリームコーン ホールコーン ほうれんそう	619 kcal 26.0 g 17.9 g 2.6 g	ガパオライスは、タイの料理です。ひき肉をにんにく、唐辛子、オリーブオイル、オリーブソースで味付けし、ごはんにかけていただきます。
23木	コッパパン 白身魚のフライ フレンチサラダ イタリアンスープ		ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン、だいず	コッパパン、あぶら さとう、こむぎこ パンこ、じゃがいも	キャベツ、こまつな ホールコーン、たまねぎ にんじん、セロリー ホールトマト	569 kcal 27.6 g 22.6 g 2.6 g	☆☆☆☆
24金	ごまみそチキン丼 もやしスープ		ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ あかみそ、ぶたにく とうふ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ こまつな	627 kcal 26.5 g 20.7 g 2.4 g	
27月	ごはん 酢豚 はるさめスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ、ベーコン	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが にんじん、たけのこ こまつな、もやし、ピーマン キャベツ	627 kcal 23.3 g 22.1 g 2.1 g	
28火	菜の花ごはん 五目うま煮 おかかあえ		ぎゅうにゅう たまご、かつおぶし ちりめんじゃこ とりにく、がんもどき	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、こんにゃく にんじん、ほうれんそう キャベツ、もやし さやいんげん	611 kcal 25.6 g 18.0 g 2.1 g	菜の花畑をイメージした菜の花ごはんは、白ご飯に炒り卵と青菜を混ぜこんでいます。いりとりが良くと、食事がより楽しくなりますね。
30水	スライスパン 照り焼きチキン キャベツソテー クリームスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	スライスパン、あぶら じゃがいも、こめこ	しょうが、にんじん キャベツ、たまねぎ こまつな	656 kcal 28.3 g 22.6 g 2.3 g	クリームスープは、米粉を使っています。 ☆☆☆☆

※学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリッ子給食:指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日:第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

