

月

火

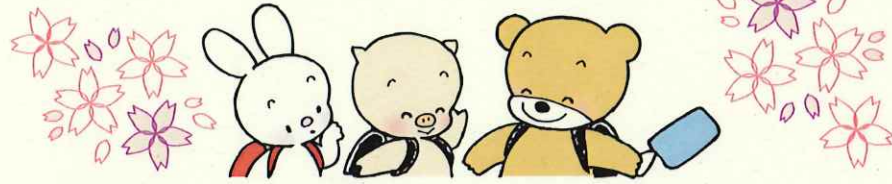
水

木

金

ご入学・ご進級 おめでとうございます

4月の学校給食目標



いただきます! ごちそうさま! のあいさつを心をこめてしよう



7 進級おめでとう♪

カルピスかん

カレーライス

れんこんチップサラダ

ぎゅうにゅう

8 小1・中1給食スターン

かみかみあえ

とりにくのちょうせんやき

げんまいごはん

はるさめスープ

ぎゅうにゅう

9 ★ポンデドーナツ

ぶたにくのみそいため

ごはん

だいこんととりのスープ

ぎゅうにゅう

10 こなつ

ちくわサラダ

とうふのごまだれかけ

ごはん

きんぴらごぼう

ぎゅうにゅう

13 みしょうかん

ちゅうかサラダ

やきめし

キムチスープ

ぎゅうにゅう

14 キャベツのゆかりあえ

はるのゼリー

ごはん

しおにくじゃが

ぎゅうにゅう

15 しょうゆドレッシング

さかなのいろどりやき

ごはん

コンソメスープ

ぎゅうにゅう

16 ブロッコリーのわふうサラダ

バナナ

ごはん

とらふのチーズやき

くだくさんスープ

ぎゅうにゅう

17 新入生歓迎給食 (さわちの目)

ぎゅうにゅう

18 (土) こんにやくサラダ

りんご

さかなのソースに

むぎごはん

こまつなのみそしる

ぎゅうにゅう

20 代休

ぎゅうにゅう

21 高知の食べ物いっぱい入っちょう日

こなつ

ぶたにくのケチャップいため

ごはん

とうふスープ

ぎゅうにゅう

22 トマトのおかかあえ

ちくさやき

だいこんじゃこごはん

いなかじる

ぎゅうにゅう

23 おかしなめだまやき

じゃがいものあえもの

ごはん

ぎゅうにくとごぼうのいために

ぎゅうにゅう

24 ナイフとフォークの日

ハワイアンサラダ

スパゲティーソテー

ごはん

とりにくのワインやき

ほうれんそうぞえ

ぎゅうにゅう

27 ナムル

マーボーどん

やさいスープ

ぎゅうにゅう

28 ごまあえ

ナタデココゼリー

きびなごのゆずフライ

むぎごはん

ひじきのいりに

ぎゅうにゅう

29 昭和の日

ぎゅうにゅう

30 こどもの日こんだて

かりかりきゅうり

かしわもち

はるやさいのかきあげ

ごもくすし

すりみじる

ぎゅうにゅう

献立・食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。★は新メニューです。お楽しみに!

4月よていこんだてひょう

令和8年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	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	
7 火	カレーライス 牛乳 れんこんチップサラダ カルピスかん	牛肉	スキムミルク、カルピス、寒天	精白米、強化麦、じゃがいも、三温糖、上白糖	サラダ油、大豆油(揚)	にんじん	強化米、玉葱、グリーンピース、れんこん、キャベツ、レタス、きゅうり
8 水	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮焼き かみかみあえ 春雨汁	若鶏もも、さきいか、チキンハム、削り節	牛乳	精白米、三温糖、はるさめ	ごま油、ごま(皮なし)	にんじん、こまつな	強化米、だいこん、きゅうり、えのきたけ
9 木	ご飯 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 鶏肉と大根のスープ ボンデーナツ	豚肉、赤みそ、鶏むね肉、絹ごし豆腐	牛乳	精白米、上白糖、白玉粉、ホットケーキミックス、三温糖	サラダ油、ごま油	青ピーマン、にんじん	強化米、キャベツ、玉葱、だいこん、ねぎ
10 金	ご飯 牛乳 揚げ豆腐のごまだれ ちくわサラダ きんぴらごぼう 小夏	木綿豆腐、ちくわ、さつま揚げ	牛乳	精白米、薄力粉、かたくり粉、三温糖、上白糖	大豆油(揚)、ごま(皮なし)、サラダ油	にんじん	強化米、キャベツ、きゅうり、ごぼう、糸こんにゃく、小夏
13 月	やきめし 牛乳 中華サラダ キムチスープ みしょうかん	焼き豚、たまご、チキンハム、鶏むね肉、みそ、木綿豆腐	牛乳	精白米、三温糖	ごま油、サラダ油	にんじん、青ピーマン、にら	強化米、玉葱、コーン、きゅうり、レタス、干し椎茸、もやし、キムチ、みしょうかん
14 火	ご飯 牛乳 塩肉じゃが キャベツのゆかりあえ 春のゼリー	豚肉	牛乳、寒天、生クリーム、ヨーグルト	精白米、じゃがいも、三温糖、上白糖	ごま油	にんじん、いんげん	強化米、玉葱、糸こんにゃく、キャベツ、きゅうり、レモン汁、いちご
15 水	ご飯 牛乳 魚のいろどり焼き しょうゆドレッシングあえ コンソメスープ	しいら、糸かまぼこ、ベーコン	牛乳	精白米、上白糖、じゃがいも	マヨネーズ、サラダ油、ごま油	にんじん、トマト、こまつな	強化米、玉葱、だいこん、レタス、キャベツ
16 木	ご飯 牛乳 とうふのチーズ焼き ブロッコリーの和風サラダ 具だくさんスープ パナナ	木綿豆腐、かつお節、鶏むね肉	牛乳、ミックスチーズ、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖、上白糖	ごま(皮なし)、ごま油	ブロッコリー、にんじん、こまつな	強化米、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、もやし、パナナ
17 金	わかめごはんおにぎり 焼きおにぎり お茶 から揚げ 豚肉のくわ焼き風 春キャベツのコールスロー 野菜のピクルス いちご オレンジゼリー	かつお節、若鶏もも、豚肉、みそ、チキンハム	炊き込みわかめ、寒天	精白米、薄力粉、かたくり粉、三温糖、上白糖	大豆油(揚)、サラダ油、ごま(皮なし)	にんじん、ミニトマト	強化米、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、いちご
18 土	麦ごはん 牛乳 魚のソース煮 こんにゃくサラダ 小松菜のみそ汁 りんご	さば、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、強化麦、三温糖	ごま油、ごま(皮なし)	ほうれん草、にんじん、こまつな	強化米、しょうが、糸こんにゃく、玉葱、りんご
21 火	ご飯 牛乳 豚肉のケチャップ炒め 豆腐のスープ 小夏	豚肉、木綿豆腐	牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも		にんじん、青ピーマン	強化米、たけのこ(缶)、玉葱、だいこん、ねぎ、小夏
22 水	大根じゃこごはん 牛乳 干草やき トマトとおかかのサラダ 田舎汁	若鶏もも、たまご、油揚げ、かつお節、削り節	じゃこ、牛乳	精白米、三温糖、さつまいも	ごま(皮なし)、サラダ油	だいこん葉、にんじん、いんげん、トマト	強化米、だいこん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こんにゃく、れんこん
23 木	ご飯 牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 じゃがいものあえもの お菓子な目玉焼き	牛肉、チキンハム	牛乳、糸寒天	精白米、三温糖、じゃがいも、上白糖	サラダ油、ごま油	にんじん、ねぎ	強化米、ごぼう、玉葱、糸こんにゃく、きゅうり、もも缶

進級おめでとう

小1・中1給食スタート(歯の日)

入学歓迎

歯の日(参観日)

高知の食べ物

ナイフとフォーク

歯の日

こどもの日

日	献立名	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	
24 金	ご飯 牛乳 とり肉の7分焼納豆草ぞえ スパゲッティソース ハワイアンサラダ	若鶏もも、みそ	牛乳、生クリーム	精白米、三温糖、スパゲッティ	サラダ油	ほうれん草、にんじん、パセリ	強化米、ぶなしめじ、パインアップル缶、きゅうり、キャベツ
27 月	マーボー丼 牛乳 ナムル 野菜スープ	木綿豆腐、牛肉ミンチ、豚ひき肉、赤みそ、チキンハム	牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、上白糖	ごま油	にんじん、チンゲンツァイ	強化米、ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、だいこん
28 火	麦ごはん 牛乳 きびなごの柚子フライ ごまあえ ひじきの炒り煮 ナタデココゼリー	若鶏もも、さつま揚げ、かつお節	牛乳、きびなご、干ひじき、寒天	精白米、強化麦、かたくり粉、三温糖、上白糖	大豆油(揚)、ごま(皮なし)、サラダ油	にんじん、こまつな	強化米、ゆず、キャベツ、糸こんにゃく、ナタデココ
30 木	五目ずし 牛乳 春野菜のかき揚げ かりかりきゅうり すり身汁 かしわもち	たまご、むきえび、すりみ	ちりめんじゃこ、牛乳	精白米、三温糖、薄力粉、かしわもち	ごま(皮なし)、サラダ油、大豆油(揚)、ごま油	にんじん、いんげん	強化米、ゆず、ごぼう、干し椎茸、玉葱、スナップえんどう、たけのこ、きゅうり、ねぎ

平均栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
小学生	625	26.5	20.4	338	4.7	2.2
中学生	768	31.9	24.2	372	6.1	2.9



給食が始まります!

給食当番の身じたくチェック

ぼうしにかみのけをきちんとつけた

マスクははなまでおけている

つめをみじかくきっている

せいけつなはくいをきています

てをせっけんできれいにあらった



食事の時は

せなかピン!

見ためもよく、食べやすいしせいす。せなかをまげた「犬ぐい」にならないようにしましょう。

