

令和8年 4月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしよくひんとそのはたらき			えいよりょう				ス プ ー ン	
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
13	月 ごはん ぎゅうにゅう はるまき キムチいため やさいスープ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	はくさいキムチ にんじん にら たまねぎ しめじ こまつな もやし	幼 小 中	475 601 751	16.9 20.2 24.2	18.5 21.4 25.1	1.9 2.4 3.0	
14	火 わかめごはん ぎゅうにゅう あじのてりやき きんぴら たまねぎのみそしる りんごゼリー	こめ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ あじ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん	幼 小 中	480 603 750	22.4 29.1 33.4	14.7 17.0 19.2	2.1 2.6 3.3	
15	水 せわりコッパパン ぎゅうにゅう ワインナークチャップかけ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	パン さとう ルウ じゃがいも なまクリーム あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース	幼 小 中	576 665 852	23.8 27.1 33.7	26.6 29.3 36.5	2.7 3.2 4.2	○
16	木 ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ おひたし かきたまじる オレンジ	こめ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく なると	にんじん こまつな キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ えのきたけ オレンジ きくらげ	幼 小 中	479 567 742	19.6 22.0 28.1	16.0 17.4 21.1	1.7 2.0 2.7	
17	金 ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドブーク ひじきサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく きゅうり ほうれんそう キャベツ	幼 小 中	528 641 810	20.6 24.0 29.0	18.5 21.1 25.0	2.1 2.5 3.2	○
20	月 ごはん ぎゅうにゅう ごまこんぶつくだに あかうおのさいきょうやき さといもとやさいのそぼろに いちごゼリー	こめ あぶら ごま さといも さとう かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく なまあげ こんぶ	にんじん だいこん だけのこ しいたけ こんにゃく えだまめ	幼 小 中	494 605 763	23.0 27.5 33.4	14.0 15.4 17.7	1.6 2.0 2.4	
21	火 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ツナサラダ ふくしんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう チーズ まぐろ ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし りんご しょうが にんにく ふくしんづけ キャベツ きゅうり ブロッコリー	幼 小 中	501 619 831	19.4 23.3 29.2	17.2 19.7 23.4	2.4 2.9 3.7	○
22	水 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき なばなのごまあえ すましじる クレープ(カスタードふ)	こめ さとう かたくりこ ごま クレープ	ぎゅうにゅう はんぺん かまぼこ とりにく	なばな キャベツ もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	幼 小 中	560 650 820	24.4 26.8 34.0	21.3 21.9 25.6	2.2 2.7 3.5	
23	木 ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうに つぼづけ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ しらたき つぼづけ えのきたけ さやいんげん	幼 小 中	494 589 732	21.5 24.6 29.1	17.1 18.4 20.5	2.0 2.3 2.7	
24	金 はちみつパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	たまねぎ プルーン きゅうり にんじん とうもろこし チンゲンサイ	幼 小 中	623 700 883	22.3 24.8 30.4	28.8 30.1 35.5	2.3 2.6 3.3	
27	月 ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2・2) ナムル マーボーとうふ	こめ こむぎこ さとう ドレッシング ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こまつな にんじん もやし だけのこ たまねぎ にら にんにく しょうが	幼 小 中	483 635 789	20.0 25.5 30.3	17.5 21.4 24.4	1.9 2.5 3.0	○
28	火 ごはん ぎゅうにゅう きんめだいフライ ごぼうサラダ とんじる	こめ パンこ あぶら ごま ドレッシング さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう きんめだい ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし こんにゃく だいこん ねぎ	幼 小 中	512 623 813	21.8 24.5 31.4	19.5 21.9 26.5	1.4 1.7 2.2	
30	木 ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ もやしとこまつなのいためもの とうにゅうプリンタルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら タルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー	しょうが にんじん もやし えだまめ とうもろこし こまつな エリンギ	幼 小 中	553 689 889	24.5 29.4 36.9	22.6 26.6 32.2	1.0 1.2 1.4	○

学校給食 摂取基準	幼	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
	小	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
	中	830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

4月分の給食費の振替日は6月1日(月)です。
*都合により、献立を変更することがあります。

ご入学・ご入園・ご進級おめでとうございます。
みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、
日々の給食を通して応援していきたいと思えます。
一年間、どうぞよろしく願いいたします。



ななめの文字は
カミカメニューです!
ひと30回かんでみよう☆

よくかんで食べる習慣が身に
つくように、小魚・いか・ごぼう
など、かみごたえのある食材を
取り入れています。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

幼稚園・中学校の保護者のみなさまへ
給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、こどもたち
に安全なおいしい給食を提供する大事な費用
です。保護者のみなさまにはご理解、ご協力を
お願いいたします。

4月分は6月1日(月)に
引き落としをします。
残高のご確認をよろしく
お願いします。