



# 令和8年度 4月給食献立表 テーマ「春を感じる食べ物」

16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)食育の日	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)国際理解	28日(火)	30日(木)郷土料理
調味料のしょうゆについて知る	キャベツについて知る	ピーマンについて知る	魚『しいら』の『西京焼き』を味わう	切り干しだいこんについて知る	旬のばんかんについて知る	ちりめんじゃこについて知る	調味料『コチュジャン』について知る	だいの栄養について知る	福井県の郷土料理を味わう
しょうゆは、だいずから作る調味料です。だいずに塩などを加えて発酵させて作ります。うまみや香りがあります。給食では、煮物やあえ物、汁物や、かばやきのたれなどの味つけに使います。今日の給食では、どの料理にもしょうゆを使っています。	キャベツは江戸時代の終わりに日本へ伝わり、明治時代になって栽培され始めました。日本人好みの肉料理として、とんかつを考えたり、洋食屋さんやせん切りキャベツを付け合わせたのが全国に広まりました。消化を助ける成分が含まれており、胃腸薬の成分にも使われています。	ピーマンは、今から70年ほど前から日本でもよく食べられるようになり、栽培され始めました。日本人好みの肉料理として、とんかつを考えたり、洋食屋さんやせん切りキャベツを付け合わせたのが全国に広まりました。消化を助ける成分が含まれており、胃腸薬の成分にも使われています。	しいらは、比較的暖かい地域の海でとれる魚です。日本では高知県や島根県の近くの海が産地です。ハワイでは『マヒマヒ』と呼ばれ、フライにして食べられることが多いそうです。今日は西京焼きにしました。	切り干しだいこんは、だいこんの加工食品です。だいこんを細く切って干して作ります。干すことでかさが減り、生のものよりたくさん食べることが出来ます。また、干して乾燥させることで保存性を高め、いつでも食べられるようにするのは、昔の人の知恵です。	ばんかんは、かんきつ類の中では4~6月に収穫するのは「晩熟性(他のかんきつ類に比べ遅い時期に完熟する)」という特徴から、この名がつけられました。果実をつけて越冬するので、冬でも暖かい場所で栽培されています。主な産地は熊本県や愛媛県です。	ちりめんじゃこは、カタクチイワシやマイワシの稚魚を塩水で煮つけて冷ました「釜上げしらす」を天日干しし、乾燥させた食品です。煮つめたものを乾燥することで生よりも長持ちします。	コチュジャンは、韓国料理に使われる調味料です。「コチュ」という唐辛子の意味と、「ジャン」というみそ(ひしお)の意味を合わせた名前です。原料は唐辛子、だいず、小麦、塩などです。甘辛いみそのような味です。	たんぱく質を多く含む、皮ふや筋肉・つめかみの毛などの体の組織をつくるものになります。「畑の肉」と呼ばれ、肉と同じくらい、たんぱく質が豊富です。他に無機質や食物せんいも豊富です。	「ぼっかけ汁」はもともとご飯にあつあつの汁を「ぶっかける」が転じて名づけられたそうです。福井県では、さばが特産物で一年中よく食べられています。
【はいがごはん】	【はいがごはん】	【ロールパン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【丸パン】	【ごはん】	【はいがごはん】	【はいがパン】	【麦ごはん】
【ツナそぼろ】	【生揚げのそぼろ煮】	【変わり五目豆】	【ひじきごはんの具】	【米粉ドライカレー】	【魚フライ】	【親子煮】	【ビビンバ(肉)】	【チリコンカン】	【魚の照り焼き】
まぐろ油漬(フレーク)	生揚げ	だいず(水煮)	油揚げ	豚ひき肉	さけフライ	鶏卵	豚肉小間	だいず(水煮)	さば切身
凍り豆腐(細)	しょうゆ	豚肉小間	凍り豆腐(細)	大豆ミート	米白絞油	鶏肉(小角)	ねぎ	豚ひき肉	しょうが
にんじん	砂糖	凍り豆腐(角)	にんじん	じゃがいも	中濃ソース	凍り豆腐(細)	しょうが	たまねぎ	しょうゆ
しょうが	水	じゃがいも	ひじき	たまねぎ	ウスターソース	じゃがいも	にんにく	トマト缶(カット)	砂糖
しょうゆ	豚ひき肉	米白絞油	いりごま(白)	にんじん	【野菜のスープ煮】	たまねぎ	米サラダ油	にんじん	みりん
砂糖	じゃがいも	にんじん	米サラダ油	エリンギ	豚肉小間	にんじん	しょうゆ	パセリ(乾)	酒
酒	たまねぎ	ピーマン	しょうゆ	しょうが	じゃがいも	系みつば	酒	にんにく	でんぷん
水	にんじん	こんにゃく	砂糖	にんにく	たまねぎ	米サラダ油	コチジャン	マカロニ(シェル)	水
【ぶどう豆】	こまつな	米サラダ油	みりん	米サラダ油	キャベツ	しょうゆ	砂糖	食塩	【じゃがいもとひじきの煮物】
だいず	しょうが	しょうゆ	削り節	米粉	にんじん	砂糖	【ビビンバ(ナムル)】	米サラダ油	凍り豆腐(細)
しょうゆ	米サラダ油	砂糖	水	ケチャップ	パセリ(乾)	みりん	もやし	小麦粉	ひじき
砂糖	しょうゆ	みりん	【魚の西京焼き】	中濃ソース	しょうゆ	食塩	こまつな	ケチャップ	じゃがいも
食塩	みりん	水	しいら切身	しょうゆ	食塩	削り節	にんじん	中濃ソース	にんじん
水	でんぷん	【もやしスープ】	しょうゆ	食塩	黒こしょう	水	ひじき	しょうゆ	米サラダ油
【けんちん汁】	削り節	鶏肉(小角)	砂糖	白こしょう	チキンブイヨン	【からししょうゆあえ】	しょうゆ	赤ワイン	しょうゆ
木綿豆腐	水	でんぷん	西京みそ	カレー粉	水	もやし	にんにく	食塩	砂糖
油揚げ	【磯香あえ】	木綿豆腐	みりん	水	【ばんかん】	こまつな	しょうゆ	白こしょう	みりん
だいこん	キャベツ	もやし	【沢煮椀】	【ごま酢あえ】	【牛乳】	しょうゆ	砂糖	チリパウダー	削り節
にんじん	きざみのり	にんじん	豚肉小間	にんじん	【牛乳】	食塩	穀物酢	水	水
ねぎ	しょうゆ	にら	にんじん	切り干しだいこん	【牛乳】	からし(粉)	いりごま(白)	【キャベツサラダ】	【ぼっかけ汁】
ごぼう	食塩	ねぎ	ねぎ	いりごま(白)	【牛乳】	【だいずとじゃこの炒り煮】	食塩	キャベツ	油揚げ
こんにゃく	【ふりかけ】	しょうゆ	ごぼう	しょうゆ	【牛乳】	だいず(水煮)	ごま油	砂糖	キャベツ
ごま油	ちりめんじゃこ	酒	えのきたけ	砂糖	【牛乳】	ちりめんじゃこ	【はるさめスープ】	穀物酢	ごぼう
しょうゆ	いりごま(白)	食塩	みずな	穀物酢	【牛乳】	いりごま(白)	木綿豆腐	食塩	こまつな
食塩	食塩	黒こしょう	しょうが	食塩	【牛乳】	米サラダ油	ねぎ	黒こしょう	たまねぎ
削り節	【牛乳】	チキンブイヨン	しょうゆ	【プルーンはっこう乳】	【牛乳】	しょうゆ	にんじん	【ミックスフルーツ】	切り干しだいこん
水		水	食塩		【牛乳】	砂糖	にら	みかん缶	しらたき
【牛乳】		【牛乳】	でんぷん		【牛乳】	酒	はるさめ	黄桃缶(ダイス)	しょうゆ
			削り節		【牛乳】	水	しょうゆ	りんご缶(ダイス)	酒
			だし昆布		【牛乳】	【牛乳】	酒	砂糖	食塩
			水		【牛乳】	【牛乳】	食塩	水	削り節
			【牛乳】		【牛乳】	【牛乳】	白こしょう	【牛乳】	水
					【牛乳】	【牛乳】	ごま油	【牛乳】	【牛乳】
					【牛乳】	【牛乳】	チキンブイヨン	【牛乳】	【牛乳】
					【牛乳】	【牛乳】	水	【牛乳】	【牛乳】
					【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
エネルギー 665kcal	エネルギー 607kcal	エネルギー 580kcal	エネルギー 570kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 626kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 576kcal	エネルギー 607kcal	エネルギー 609kcal
たんぱく質 31.1g	たんぱく質 26.0g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 30.3g	たんぱく質 22.6g	たんぱく質 37.6g	たんぱく質 30.0g	たんぱく質 23.7g	たんぱく質 26.7g	たんぱく質 28.8g

**毎月19日は食育の日**  
 毎月19日、またはその前後に「食育の日」の献立として、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食献立を取り入れています。食育は自分の健康を考えて食事を選んだり、組み合わせることで食べることができるように、必要な知識を身につけ、食を通して「生きる力」を身につける教育活動です。

