



令和8年度
4月

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

学校給食献立表



庄内町立学校給食共同調理場



日(曜日)	献立名 牛乳は毎日1本(200ml)つきます	材料と体の働き					エネルギー (Kcal)	ひとくちメモ
		あか 体をつくるもの		まじり 体の調子を整えるもの		きいろ 腸や力になるもの		
		たんぱく質	無糖質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
8日(水)	ハヤシライス (巻ごはん) 庄内町産大豆入りポテトサラダ サンフルーツ	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト グリーンピース きゅうり サンフルーツ	ごはん じゃがいも むぎ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	712 881	給食の食材は、庄内町の「まごころなっばの会」の生産者さんが育てた旬の野菜や雑豆、大豆などをできるだけ取り入れ、地産地消に取り組んでいます。地産地消は、地域でとれたものをその地域で消費することで、生産者と消費者の距離が近いため、いいことがたくさんあります。	
9日(木)	ごはん さばの香味ソース ナムル 生揚げのチリソース煮	ぶたにく ハム さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちんげんさい にんじん じゃがいも しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんにく ねぎ たけのこ はくさい	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	722 895	新学期が始まりました。毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、ごはんやパンなどの主食に、卵・肉・魚などの主菜と野菜などの副菜を加えてバランスよく食べましょう。しっかりと朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。	
10日(金)	ごはん とり肉の照り焼き けんちん炒め たまごのみそ汁 豆腐ムース (小中) 幼: ミニももゼリー	とりにく さつまあげ なまあげ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな しょうが きゃべつ えのき ねぎ いちご	ごはん さとう しょうないふ でんぶん	あぶら ごま	695 835	いつもの朝食のごはんは、庄内町産のえぬめきです。1日に100キロ以上のお米を調理場で炊いて、各小中学校にお届けしています。お米は新米の時期が一番水分が多いので、お米に加える水の量を減らして炊いたり、お米と立川のお米でも炊きかきりの炊きかきりのため、調理師さんが水分量を調整しながら、おいしく食べられるよう工夫しています。	
13日(月)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の磯香あえ だいごんのそぼろ煮 ミニりんごゼリー	さけ なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれん草 きゅうり りんご もやし にんじん だいごん ごま ねぎ いちご	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	654 803	鮭には、丈夫な体をつくるたんぱく質が多く、血液をサラサラにしてくれるEPA、脳の働きをよくしてくれるDHAも多く含まれています。魚には、塩や川で上手に泳ぐための丈夫な背骨や、内臓を守るための肋骨などもありますので、よく食べて、上手に骨を取り除きながら食べてみてください。	
14日(火)	ごはん 野菜ミックス肉団子 (幼小2, 中3こ) ホイコーロー ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ れんこん きゃべつ はくさい ねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん ワンタン ばんこ	あぶら ごまあぶら	604 763	給食の前には、手をしっかりと洗っていますか？手には目に見えない汚れや菌などがついています。水でさらっただけでは手の汚れが落ちないだけでなく、手に水分が加わったことで、菌の数が増えてしまいます。せっけんを泡立て、汚れを洗い流したきれいな手で給食を食べましょう。	
15日(水)	ごはん かつおカツ 切干大根とひじきの煮物 ちんげん菜のみそ汁	かつお ぶたにく あぶらあげ みそ なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん こんにゃく えだまめ ひじき ちんげんさい ねぎ たまねぎ	ごはん さとう ばんこ	あぶら	667 819	切干大根は、細かく切った大根を干したものです。生の大根1kgからおよそ100gの切干大根ができます。切干大根には、体の調子をよくしてくれるビタミンDやカルシウムを多く含むので、骨を強くするのほかに、丈夫な骨や歯をつくるのに役立つカルシウムもたくさん含まれています。	
16日(木)	【風重プレミアム給食】へん入園・入学お祝いメニュー 菜の花ごはん 幼: のりたまふりかけ ぶた肉のワイン煮 うるい入りフレンチサラダ じゃがいものクリームスープ お祝いケーキ	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう あおしそ トマト ブロッコリー クリームチーズ にんじん うるい パセリ コン こんにゃく たまねぎ レモン パプリカ きゅうり バジル いちご	ごはん さとう じゃがいも こめ チョコ	あぶら	736 893	今日は「風重プレミアム給食」で、入園・入学お祝いメニューになっています。たちまち地域の山の上で育てる風重でつくった鶏肉を売ったおめで、いつもよりたっぷりのぶた肉とおいしいケキのついたちょっと特別な「入園・入学お祝いの風重プレミアム給食」になりました。風がエネルギーになり、みなさんの一面のこころになっています。山の上の風重を思い浮かべながら楽しんでください。	
17日(金)	【お花見給食】 カリカリ鶏ごはん 幼: おかかふりかけ 花型ハンバーグ 菜の花ちりめん和え 花巻入りかきたま汁 花見だんご	とりにく ぶたにく ほたて たまご あずき	ぎゅうにゅう なのはな きゅうり ちりめんじゃこ たまねぎ にんにく しょうが にんじん コーン うめ えのき ねぎ	ごはん はなふ さとう もちこ	あぶら ごま	682 790	私たちは日本人は桜の花が咲くと春の訪れを感じます。今日はお花見給食で、花型ハンバーグや花巻のついた汁物です。花巻の歴史は古く、貴族の行楽がはじまりといわれ、奈良時代には花巻は梅の花でした。平安時代以降は桜の花を見るようになり、江戸時代には花巻は庶民の間でも広まり、現代に至るまで日本の伝統行事になっています。	
20日(月)	ごはん ポロニアステーク庄内町産「ラクハ」リーロス チキンマリネ 米粉のシチュー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう コーン きゅうり パプリカ きゅうり にんじん にんにく ブラックベリー たまねぎ パセリ	ごはん こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	631 776	4月20日は「春の訪れ」の「春の訪れ」です。春のやわらかい雨が降り注ぎ、穀物の種が成長するころといわれています。また、穀物の時期に入る、「アツ(ヨシ)が身をよこす」種が降り始める「たんぼの花が咲く」といった自然の変化があると昔からいわれてきました。身の回りの自然に目をむけて観察し、季節の移り変わりを感じてみましょう。	
21日(火)	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん あじの塩こうじ漬け焼き しょうゆの実和え とん汁 いちごヨーグルト	あじ なまあげ ぶたにく みそ しょうゆのみ	ぎゅうにゅう きゅうり もやし ほうれん草 ごま ねぎ ヨーグルト ごぼう だいごん いちご	ごはん さとう ごま	あぶら	635 794	有機栽培は、化学肥料や農薬を使用しないで、土壌本来の生産力を発揮させる栽培方法です。そのため、十分な土づくりからはじまり、除草などの丁寧な農作業が必要になります。今日のごはんは、庄内町の農業者の方々がこのように手間ひまをかけて育てた有機栽培のつや姫です。今年度も月2回庄内町産有機栽培米給食を実施予定ですので、味わっていただきます。	
22日(水)	ごはん ちんげん菜の香味和え とうふのスープ	ぶたにく だいず たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ いんげん もやし にんじん ねぎ きゅうり しいたけ ちんげんさい	ごはん さとう むぎ マロニー ごまあぶら	あぶら ごま	614 765	給食の巻ごはんは、米に対して10%の麦を混ぜて炊き上げています。麦には、食物せんがいが多く含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。白米よりも歯ごたえもありますので、よくかみながら食べてください。	
23日(木)	【庄内町産特別栽培米善喜丸給食】 庄内町産特別栽培米善喜丸ごはん 鶏の揚げ煮 だいごんの炒めもの 小松菜のみそ汁	さむらい みそ さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう だいごん にんじん しめじ しょうが にんじん こんにゃく もやし こまつな ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	632 778	今日のごはんは、庄内町産特別栽培米の善喜丸です。特別栽培米は、農薬や化学肥料を土壌以下に留めて栽培されたもので、土壌が本来持つ生産力を高めたり、環境への負荷を低減することができます。美味しだけでなく、人と地球に優しいお米です。また、善喜丸はあざりと豊かな味わいで、しっかりととした歯ごたえと食感が特徴的な食べ応えのあるお米です。ひと粒ひと粒の食感を味わってください。	
24日(金)	ごはん 精製ようざ キムチサラダ 八宝豆腐 チーズ (幼小1, 中2こ)	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ちんげんさい きゅうり じゃがいも もやし きゅうり しょうが たまねぎ しめじ たけのこ はくさい ねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	623 767	給食に毎日登場するものといえば「牛乳」。牛乳には、丈夫な骨や歯をつくるために必要なカルシウムが多く含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素の1つになっていますので、特に成長期のみなさんには意識してしっかりとってほしい栄養素です。カルシウムは牛乳以外にも、チーズやヨーグルト、こまつな、切り干し大根などに多く含まれています。	
27日(月)	カレー (むぎごはん) やさいとチーズのたまご焼き コールスローサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん トマト にんにく かぼちゃ しょうが たまねぎ きゅうり きゅうり コーン レモン バイン	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	691 853	豚肉には、体をつくるたんぱく質が多く、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんやパンなどの炭水化物が体の中でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。運動量が多い人や疲れやすい人は積極的にとりたいたい栄養素です。	
28日(火)	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん にしんのか焼 (幼小1, 中2) 炒りどり じゃがいもわかめのみそ汁 日向夏ゼリー	にしん とりにく ごうやとうふ ちくあぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん しょうが ごぼう たけのこ ねぎ こんにゃく ひゅうがなつ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	688 859	今日は、庄内町産有機栽培米つや姫のごはんです。有機栽培の田んぼや畑には、「堆肥」や「有機肥料」を使うことで、微生物やミミズなどの生き物がどんどん増えていきます。ミミズなどがあることで、土はますます豊かになります。豊かな土で育った作物はおいしいです。また、堆肥に畜糞が豊富に含まれているので、しっかりとした歯ごたえと食感が特徴的な食べ応えのあるお米です。ひと粒ひと粒の食感を味わってください。	
30日(木)	ゆかりごはん 幼: やさいふりかけ とり肉のハーブ焼き パンネポリタン 香きゅうりのスープ	とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん トマト ビーマン パセリ にんにく たまねぎ コーン きゅうり バジル しそ	ごはん パンネ オーガニック	あぶら	642 786	きゅうりを収穫せずに畑にそのまましておくと、菜の花が咲きます。菜の花が咲くのは、アブラナ科アブラナ属の野菜です。きゅうりは1年中食べられますが、今の時期に出回る葉がやわらかく、ふわっと巻かれたきゅうりは「香きゅうり」とも呼ばれます。きゅうりには、ビタミンUが含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があります。	

※庄内町産などの産地情報、給食だよりをご覧ください。(天候により産地が変更になる場合があります。)

※都合により献立を変更する場合があります。