

# 学校給食予定献立表

令和 8年 4月

鳴門教育大学附属小学校

日 曜	献 立 名	材 料 名			栄養価
		赤:血や筋肉・骨になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力のもとになる	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
8 水	キーマカレー 牛乳 ツナサラダ	牛肉・豚肉・ゆで大豆・脱脂粉乳 牛乳 ツナ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	精白米・強化米・油・バター カレールウ(小麦) ブレンヂドレッシング(卵・大豆)	809 kcal 32.1 g 2.5 g
9 木	麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 岩竹汁 野菜ふりかけ	牛乳 ちくわ・青のり粉 えび・豆腐・かまぼこ・わかめ かつお節	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ 広島菜・赤しそ・京菜・かぼちゃ・人参・大根葉	精白米・強化米・大麦 てんぷら粉(小麦)・油	648 kcal 30.8 g 3.3 g
10 金	入学式のため給食はありません				
13 月	ごはん 牛乳 ホイコーロー ホキフライ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉・みそ ホキ チーズ(乳)	にんじん・ピーマン・たまねぎ・キャベツ たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	精白米・強化米 さとう・油・ごま油・シャンタン(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ホキフライの衣(小麦・大豆)・油	805 kcal 31.4 g 2.5 g
14 火	ごはん 牛乳 ハンバーグ きのこのソースかけ コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) ベーコン・牛乳	たまねぎ・えのきたけ・しいたけ・しめじ マッシュルーム・トマトケチャップ にんじん・パセリ・たまねぎ・とうもろこし	精白米・強化米 さとう・バター じゃがいも・油・コーンポタージュの素(乳)	811 kcal 33.5 g 2.8 g
15 水	ごはん 牛乳 昆布と豚肉の炒め煮 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉・さつまあげ・昆布 かに風味かまぼこ(かに)・かつお節	にんじん・さやいんげん・たけのこ こんにゃく 小松菜・キャベツ	精白米・強化米 さとう・油・ごま油 ごま	633 kcal 27.5 g 2.5 g
16 木	牛丼(麦ごはん) 牛乳 すたち酢あえ	牛肉 牛乳 ちりめん・油あげ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ こんにゃく 小松菜・キャベツ・すたち果汁	精白米・強化米・大麦・さとう・油 さとう	659 kcal 30.1 g 2.5 g
17 金	ごはん 牛乳 カレーうどん 厚焼き卵	牛乳 牛肉・油あげ・脱脂粉乳 卵	にんじん・ねぎ・たまねぎ	精白米・強化米 うどん・油・カレールウ(小麦) 3.8 g	800 kcal 30.4 g 3.8 g
20 月	ごはん 牛乳 洋風煮 ほうれん草のツナあえ	牛乳 豚肉・ベーコン ツナ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース にんにく ほうれん草	精白米・強化米 じゃがいも・さとう・油 ごま	692 kcal 31.6 g 1.3 g
21 火	ごはん 牛乳 お好み焼き わかめスープ 味つけのり	牛乳 豚肉・いか・卵・かつお節・青のり粉 えび・厚あげ・わかめ 味つけのり	キャベツ にんじん・ねぎ・たまねぎ・とうもろこし	精白米・強化米 お好み焼き粉(小麦・さば・大豆) 油・お好み焼きソース	690 kcal 30.3 g 1.7 g
22 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さばのみそ煮	牛乳 とり肉・高野豆腐・ちくわ・卵 さば・みそ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しいたけ	精白米・強化米 さとう・油 さとう	765 kcal 39.3 g 2.6 g
23 木	麦ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ みそ汁 ひじき入りのり佃煮	牛乳 とり肉 とうふ・油あげ・かまぼこ・わかめ・みそ ひじき・のり	ねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・えのきたけ	精白米・強化米・大麦 さとう・てんぷん・油・ごま・ごま油	730 kcal 30.2 g 2.9 g
24 金	小型プレーンパン いちごジャム 牛乳 焼きそば あげ春巻き	牛乳 豚肉・いか・さつまあげ・かつお節 青のり粉 豚肉	にんじん・たまねぎ・キャベツ にんじん・たまねぎ・キャベツ・しいたけ はるさめ・しょうが	パン(小麦) いちごジャム 焼きそば麺・油・中濃ソース(大豆・りんご) 小麦粉・てんぷん・米粉・油	775 kcal 32.3 g 3.2 g
27 月	ごはん 牛乳 ホクグビーンズ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉・大豆・いんげん豆・金時豆 ツナ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマトピューレ・トマトケチャップ ごぼう・きゅうり・とうもろこし	精白米・強化米 さとう・油・デミグラスソース じゃがいも 焙煎ごまドレッシング (小麦・卵・大豆・りんご・ごま)	756 kcal 31.9 g 1.5 g
28 火	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かきたま汁	牛乳 さわら・みそ とうふ・かまぼこ・卵・わかめ	ゆず果汁 にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ	精白米・強化米 さとう・てんぷん・油 てんぷん	722 kcal 32.7 g 2.7 g
29 水	昭 和 の 日				
30 木	中華丼(麦ごはん) 牛乳 ナタデココ入り フルーツミックス	豚肉・いか・えび・うずら卵 牛乳	にんじん・ピーマン・たまねぎ・白菜・たけのこ しいたけ・にんにく・しょうが みかん・もも・パイナップル・パインジュース	精白米・強化米・大麦・砂糖・てんぷん・油・ごま油 シャンタン(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ナタデココ	676 kcal 27.5 g 1.2 g

※物資の購入・その他の理由で献立を変更することがありますが、ご了承ください。

※かっこ( )の中は、関係する食物アレルギーの原因食品や

主な原料となる食材を掲載しています。

※栄養価は、高学年(5・6年生)のものです

## 安全においしく給食を食べるための約束



### 給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片づけましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗きましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★立ち歩くとほこりがたったりぶつかってこぼしたりするかもしれません。

### 食えるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、犬食いになりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口につめこみすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり、笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を吸い込むと危険です。