

# 2026年4月 予定献立表



今月の目標

食事のあいさつをしっかりしましょう

(中学校) 越前町学校給食センター

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
			1群 魚、肉、卵、豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
9 木		ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 (ポークカレー) キャベツの塩こうじ炒め お祝いいちごのジュレ	ぶたにく とうにゆう ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンツアイ にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ たまねぎ、キャベツ いちごかじゆう クランベリーかじゆう	こめ、おおむぎ じゃがいも さとう、こむぎこ しおこうじ さとう	パームゆ	804 kcal 25.5 g 23.4 g 129.3 g 2.4 g	
	10 金	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 野菜の中華炒め 煮干しと大豆の炒り煮	とうふ、ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん、ねぎ にんじん チンゲンツアイ	しょうが、にんにく、たまねぎ キャベツ、エリンギ とうもろこし	こめ さとう、でんぶん さとう	ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	824 kcal 36.9 g 24.5 g 115.9 g 2.2 g	
		13 月 歯 立	ごはん 牛乳 大根と鶏肉のうま煮 春雨の酢の物 煮干しのスナック	とりにく まつまあげ わかめ にぼし、あおのり	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん	しょうが、だいこん ごんにやく、ほししいたけ はくさい、きゅうり	こめ さとう はるさめ、さとう こむぎこ、さとう	なたねあぶら	790 kcal 30.1 g 21.3 g 121.0 g 2.7 g
			14 火 ち ん 立	アスパラガスとコーンのピラフ 牛乳 ジュリアンスープ さわらのフライ ポテトサラダ	とりにく ベーコン さわら	ぎゅうにゆう	アスパラガス にんじん にんじん	とうもろこし、たまねぎ だいこん、たまねぎ、セロリー キャベツ、きゅうり	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら ノエグ マヨネーズ
15 水				ごはん 牛乳 パオミータン 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの中華あえ	たまご とりにく	ぎゅうにゆう にゆうせいふん		とうもろこし、たまねぎ ごんにやく、にんにく、しょうが キャベツ、もやし	こめ こむぎこ、さとう でんぶん さとう	ごまあぶら かこうゆし
	16 木			ごはん 牛乳 けんちん汁 メンチカツ なたねあえ 清見オレンジ	とうふ ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゆう	にんじん、ねぎ ごぼう、だいこん ごんにやく、ほししいたけ たまねぎ ごまつな、にんじん もやし オレンジ	じゃがいも こむぎこ、さとう でんぶん さとう、でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら しょうぶつゆし しょうぶつゆし	800 kcal 24.8 g 23.0 g 124.5 g 2.5 g
		17 金		豚丼 (ごはん) 牛乳 (豚丼の具) 春キャベツのみそ汁 だしじゃこ たい焼き	ぶたにく みそ あずき	ぎゅうにゆう にぼし	ねぎ にんじん、ごまつな	たまねぎ たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	こめ さとう じゃがいも さとう、みずあめ こむぎこ	なたねあぶら
			20 月	ケチャップライス 牛乳 (豆乳ドリアソース) 春雨のしそドレッシングサラダ だしじゃこ	ベーコン、とりにく とうにゆう まぐろみず わかめ にぼし	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンツアイ しそ ごまつな、にんじん	たまねぎ、えだまめ たまねぎ、しめじ、はくさい とうもろこし、きゅうり レモンかじゆう	こめ、さとう こめこ はるさめ、さとう みずあめ	なたねあぶら ごめあぶら
21 火 さ と 立				たけのごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 春キャベツメンチカツ 青菜のはりはり漬け	うすあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	たけのこ、えだまめ たまねぎ、えのきたけ キャベツ、たまねぎ きりほしだいこん	こめ じゃがいも パンこ、こむぎこ さとう、こめこ さとう	なたねあぶら ぎゅうし
	22 水			ごはん 牛乳 にゆうめん汁 豚肉のケチャップみそあえ 小松菜のおひたし	かまぼこ ぶたにく、みそ	ぎゅうにゆう	にんじん、ねぎ ごまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ もやし	こめ そうめん でんぶん、じゃがいも さとう	なたねあぶら
		23 木 ジュ ナ 立		古代米ごはん 牛乳 うち豆のみそ汁 かれいの黄金焼き 五目きんぴら ミニトマト	だいず あつあげ、みそ かれい ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん、ねぎ にんじん、ごまつな ミニトマト	たまねぎ、しめじ とうもろこし ごぼう、ごんにやく	こだいまい、こめ じゃがいも こむぎこ さとう	マヨネーズ なたねあぶら

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂	
24金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		771 kcal
		ワンタンスープ			にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし	ワンタン		31.0 g
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶたにく、みそ		にんじん	しょうが、たまねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら	17.2 g
		カレー煮干し		にぼし		キャベツ	さとう	オリーブあぶら	123.8 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.3 g
27月		減量特別大豆入なめし 牛乳	だいたずかっおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		796 kcal
		スパゲッティミートソース	ぶたにく、ぎゅうにゅう		にんじん、パセリ	しょうが、にんにく	こむぎこ、さとう	オリーブあぶら	29.5 g
		夏みかんサラダ			トマト	たまねぎ、エリンギ	スパゲッティ	パーム油	20.5 g
		だしじゃこ		にぼし		キャベツ、きゅうり	さとう	オリーブあぶら	127.5 g
28火	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		860 kcal
		ふのすまし汁	かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ	ふ		28.6 g
		はまちとこおり豆腐ねぎソース	はまち		ほうれんそう	にんにく、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	30.1 g
		大根のごまドレッシングあえ	こおり豆腐		にんじん、こまつな	だいこん	さとう	しょうぶつゆしごま	117.3 g
30木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785 kcal
		かぶのみそ汁	みそ		にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		33.6 g
		若鶏のレモン煮	とりにく		ねぎ	レモン	でんぶん、さとう	なたねあぶら	19.2 g
		しそあえ			こまつな	キャベツ	さとう		121.5 g
			にんじん、しそ					2.4 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。

## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

**給食の前に、机の上を片付けましょう。**

**手をきれいに洗いましょう。**

**給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。**

**協力して準備をしましょう。**

**全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。**

**姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。**

**食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。**

**時間内に食べ終わるようにしましょう。**

**食器は大切に扱きましょう。**

### 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

#### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

#### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることの意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますように。

## ☆給食人気メニューを紹介します☆

# カレーの黄金焼き

## 4月23日(木)の給食に登場ですよ!

**<材料(約5人分)>**

かれいの切り身(50g程度) 5切  
アルミホイルなど

**<作り方>**

- Aの材料を混ぜ合わせる。
- アルミホイルやアルミカップなどに魚を並べ、その上に①をかける。
- オーブンで焼く。  
\* 目安: 220℃ 15~18分 オーブントースターでも良い。  
一部のみ焦げる場合などは、上にアルミホイルをのせて調整するときれいに仕上がります。

**A**

- クリームコーン缶 60g
- マヨネーズ 80g
- 酒(白ワイン) 小さじ1弱
- 小麦粉 大さじ2強
- 塩 少々
- こしょう 少々

左から右へ

ソースが固くてかけにくい場合は、酒を入れて調節します。