



れいわ ねんど
令和8年度

がつ

4月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

「みんなでなかよく楽しく食べよう」



しんこんだて
新献立

「バッファローチキン」

やさい
「野菜とはるさめのつるつるいため」

ぎょうじ こんだて
行事献立

にゅうがくいわい ひ
「入学祝」「こどもの日」

にち こんだて わしょくすいしん ひ
27日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



4月 14日 (火)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どのの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
どうふ	まぐろフレーク	いりごま	サラダあぶら	こまつな	しょうが



わふう 和風カレーどうふ




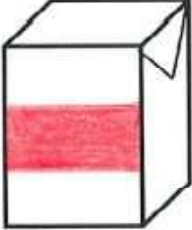
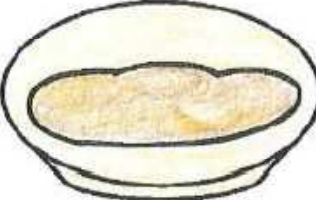
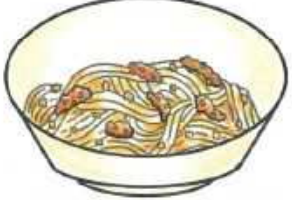
わふう 和風カレーどうふは、しょうがと
いっしょにいためたぶた肉と、
たまねぎ・にんじん・とうふを
だして煮て、調味料とカレー粉で
味つけしています。

だしのうま味や野菜のあま味、
カレーのピリツとした味が楽しめます。
いろいろなおいしさを見つけながら
味わって食べましょう。

4月 15日 (水)

ぎゅうにゅう

ほうれんそうのソテー

こがたコッペパン

スパゲティの
ミートソースに

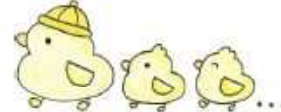
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ しょうし じどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こがたコッペパン	たまねぎ	こむぎこ	ほうれんそう	にんじん
	サラダあぶら				
					コーン

ぎょうじ こんだて
行事献立

にゅうがくいわい 入学祝

きょう ねんせい にゅうがく いわ こんだて
今日は、1年生の入学をお祝いする献立です。
さら
お皿にのこったミートソースは、スプーンを
つか
使ってきれいに食べましょう。



きゅうしょく まな
給食カレンダーから学ぼう

こんだて なまえ
献立の名前や
しよつき かた
食器のなれば方

4月 17日 (木)

ごまつなご さびの ぎゅうにゅう
きりほしたいごんの たつたあげ
にびたし



むぎごはん みやしる



みほん み くぼ
見本を見て配ろう

給食のごはん・ソープ・おかずの量は
学年に合わせて量がちがいます。
給食室にある見本は3・4年生の
量をもりつけています。



1-2年生 3-4年生 5-6年生

ごはん 150g 170g 180g
パン 20g 25g 30g
おかず 100g 120g 150g

魚菜よりやうやくめ 魚菜よりやうやくめ 魚菜よりやうやくめ

「きぼのたつたあげ」は、外はカールト、中の量は
ふくらとしたお箸のほいほい量しなさい。

た もの
食べ物の三つのはたらき

あか からだ
赤... 体をつくる

き ねつ ちから
黄... 熱や力のもとになる

みどり からだ しょうし じどの
緑... 体の調子を整える

た もの
食べ物の三つのはたらきや

た かた
食べ方、マナーなど

4月 16日 (木)

ほうれんそうとじゃこの
いためもの

ぎゅうにゅう

むぎごはん あつあげのやさいあんかけ

よいしせいで

た 食べましょう

せすじをまっすぐ
のばしましょう。

ひじをつかずに
しよつき 食器をもって た食べましょう。



あし
足はそろえて
ゆかにつけましょう。

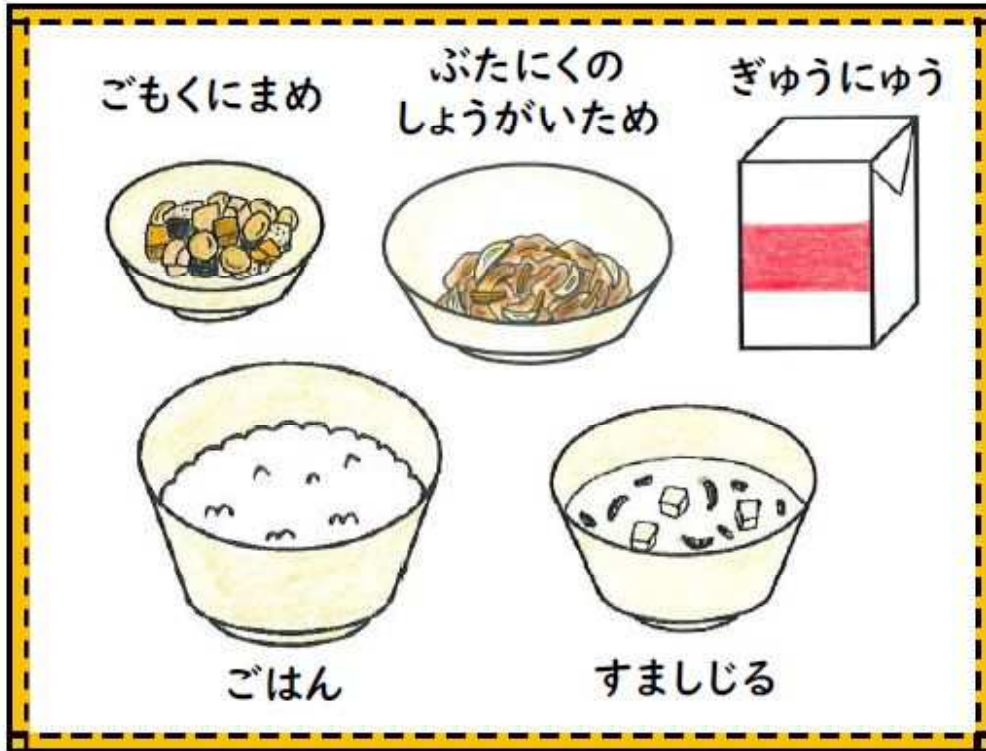
た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あつあげ	むぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
しらすぼし		いりごま		しょうが	
		サラダあぶら	かたくりこ	しいたけ	ほうれんそう

「あつあげのやさい野菜あんかけ」は、けずりぶしからとっただしを
つか使っています。だしをたっぷりとふくんだ食材のうま味を
あじ味わいましょう。



4月 17日 (金)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	おつ、ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ、ちゅうし、こころ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
ちくわ	だいず	サラダあぶら	さんおんとう	しょうが	しいたけ
きりこんぶ	とうふ			ほそねぎ	

めいじん もりつけ名人になろう

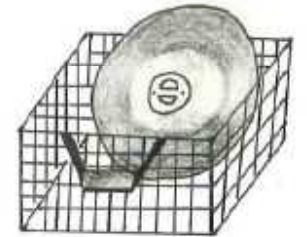


みそ汁やすまし汁、スープのような汁物は、具が下にしずんでいることがあります。下からよくまぜて、具と汁をバランスよく食器にもりつけましょう。

ふたを食缶の下に置くと、かたむいて

おかずがこぼれてしまうことがあります。

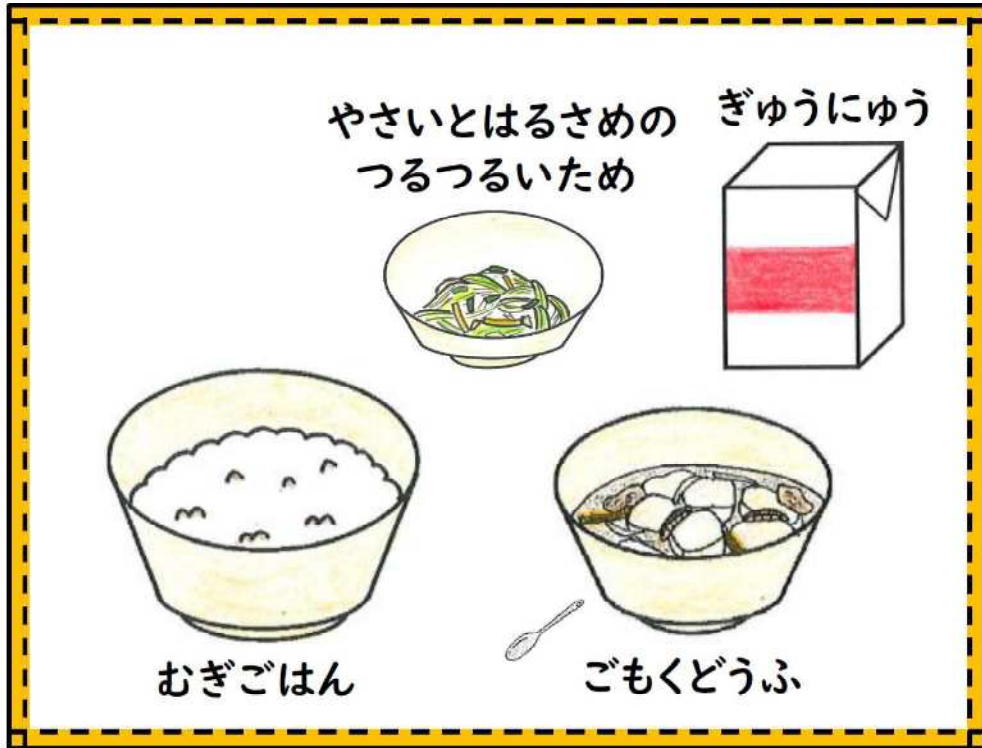
食器かごに入れるなどしましょう。



今日の「すまし汁」は、「こんぶ」と「けずりぶし」でだしをとり、しいたけのもとし汁も使っています。だしのうま味を感じながら食べましょう。



4月 20日 (月)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	わぎごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
とうふ	まぐろフレーク	さとう	はるさめ	しいたけ	しょうが
		かたくりこ		キャベツ	にら

しんこんだて
新献立

やさい
野菜とはるさめの

つるつるいため



はる
春においしいキャベツや
にら・にんじんを、うま味の
あるまぐろフレークといっしょに
いため、ゆでたはるさめを

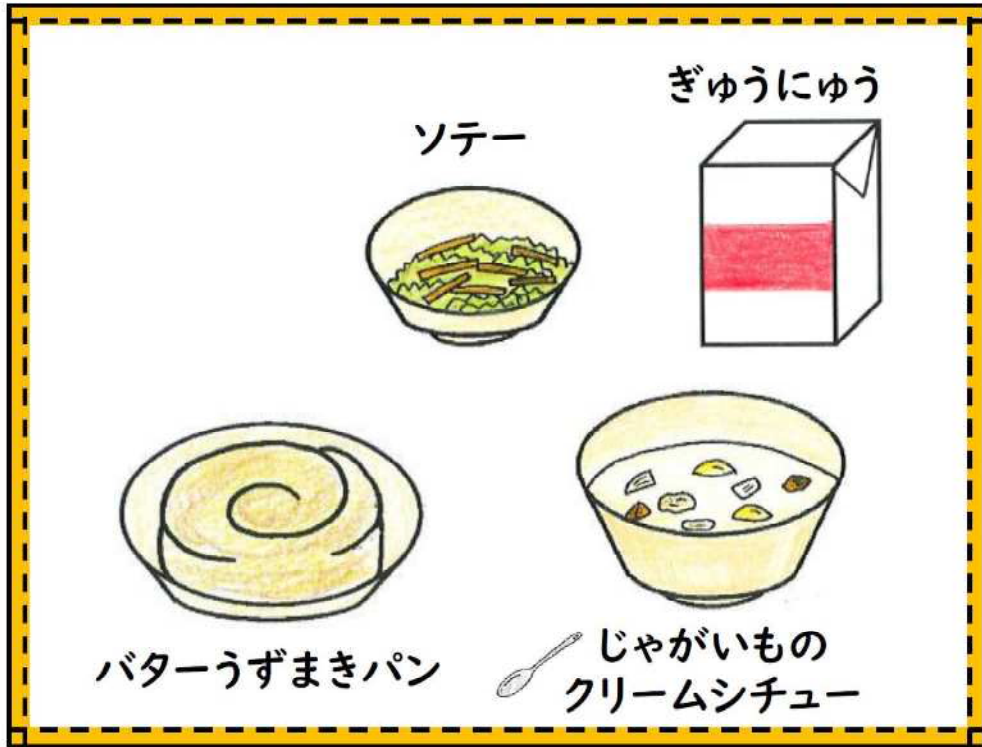
くわえて、さとう・しょうゆ・塩・こしょうで
味つけしました。

はるさめのつるつるとした食感を
楽しみながら食べてくださいね。



よくかむとキャベツの
シャキシャキとした音が
聞こえるよ!

4月 21日 (火)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	あ 黄	ねつ あから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	バターうずまきパン 	じゃがいも 	キャベツ 	
だっしふんにゅう 	チーズ 	こむぎこ 	サラダあぶら 	にんじん 	たまねぎ
		バター 			

きゅうしよく 給食のじゅんびをしよう

も もの すべ なまえ か
持ち物には全て名前を書きましょう。



ナフキン



まいにち
毎日せんたくをして、
つか
せいけつなものを使いましょう。

ハンカチ



きゅうしよくよう
給食用のハンカチが
あるとべんりです。

おはし

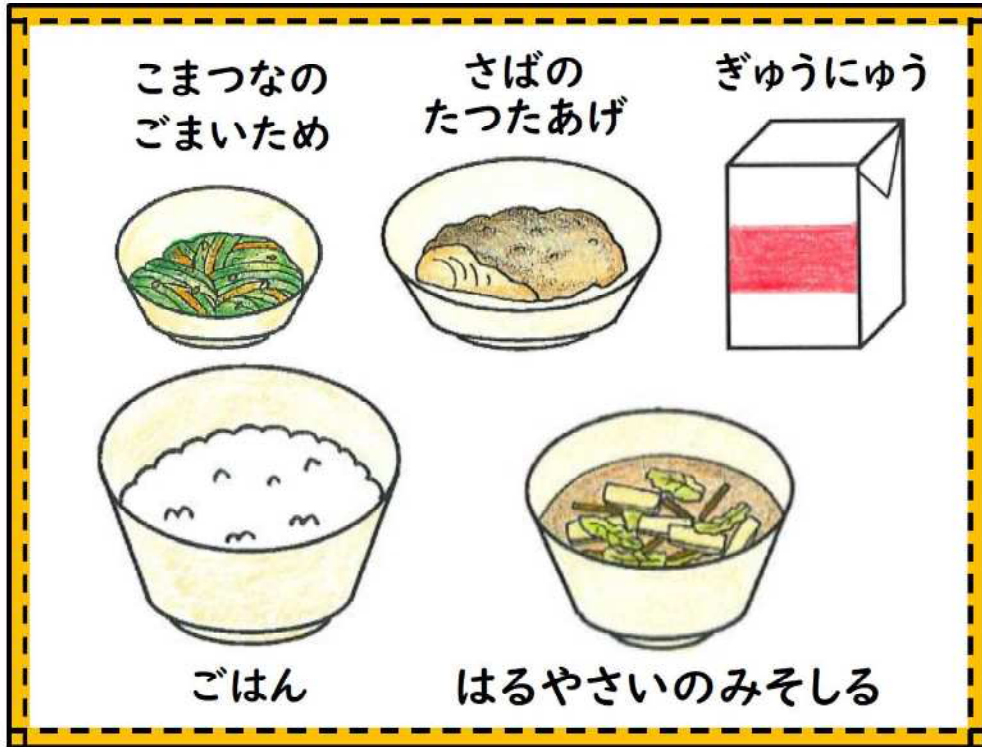


まいにち
毎日きれいに
あらいましょう。

「じゃがいものクリームシチュー」は、
つく
ルーから作っています。手作りのルーの
てつく
やさしい味を楽しみましょう。



4月 22日 (水)



はる 春
おいしい
た もの 食べ物

キャベツ



はる しゅうかく 春に収穫されるキャベツは「春キャベツ」と
よばれ、みずみずしく、葉がやわらかくてあま味が
あることが特ちょうです。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	さば	ごはん	すりごま	しょうが	キャベツ
あぶらあげ	あかみそ	なたねあぶら	こめこ	にんじん	
はなかつお	しんしゅうみそ	かたくりこ	サラダあぶら	こまつな	たまねぎ

きょう はる やさい 今日の春野菜のみそ汁は春野菜のキャベツ・
にんじん・たまねぎを使っています。
はる やさい 春野菜のあま味を味わいましょう。

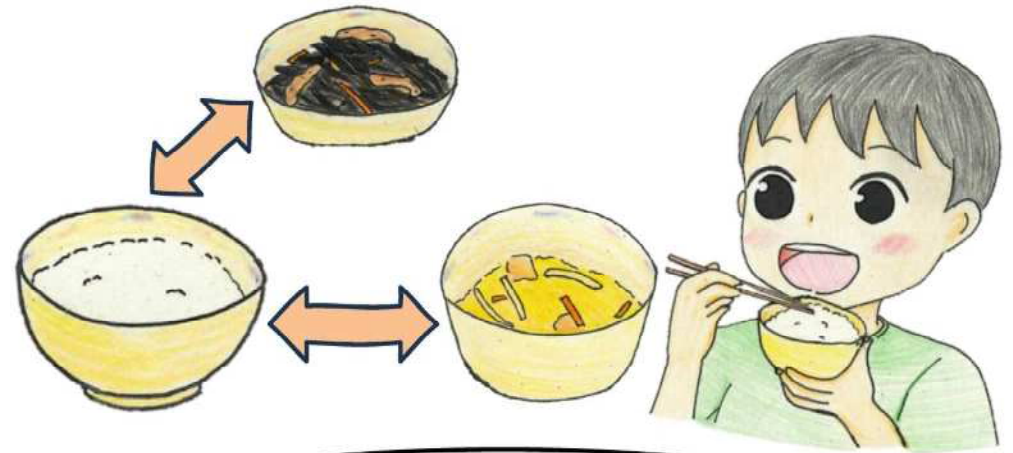
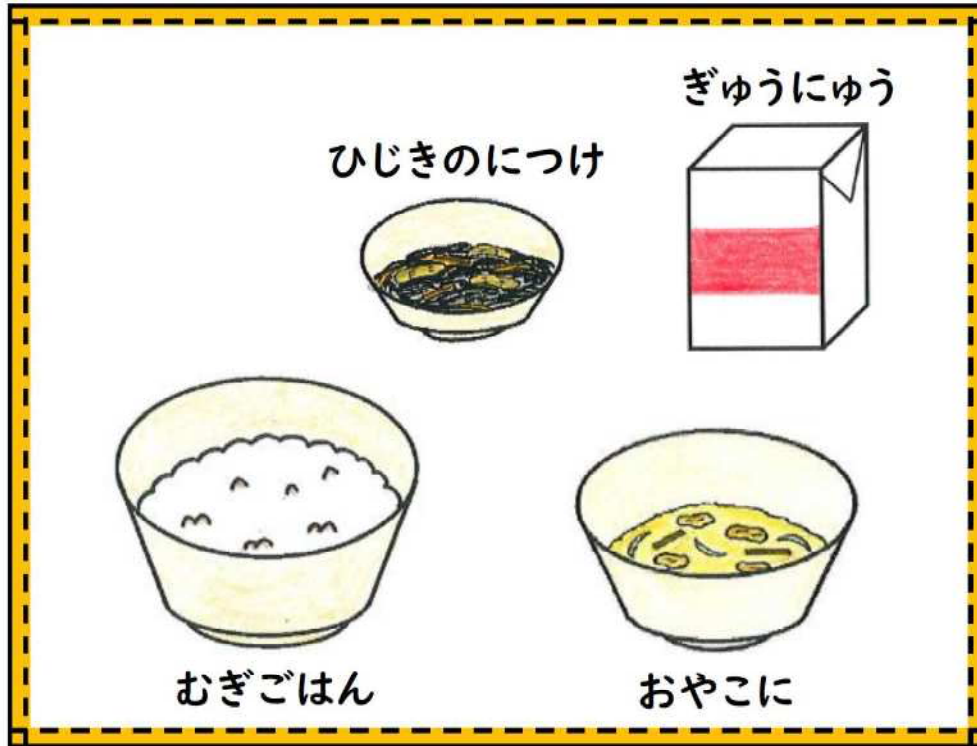


4月 23日 (木)



こうちゅうちょうみ 口中調味

「口中調味」とは、ごはんとおかずを一緒に食べて、口の中でまぜ合わせて、おいしい味を作りながら食べる食べ方です。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どのの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	さとう	たまねぎ	
たまご	あぶらあげ	サラダあぶら	さんおんどう	にんじん	
ひじき					

ごはんはいろいろなおかずとよく合います。一緒に食べることで、自分だけの味を楽しむことができます。

「親子煮」は、とりにく(親)とたまご(子)を煮ているので、「親子」という名前がついています。給食では、だしてふっくらと煮たたまごやとりにくのうま味を味わって食べましょう。

4月 24日 (金)



みほん みくば 見本を見て配ろう

じゃこ

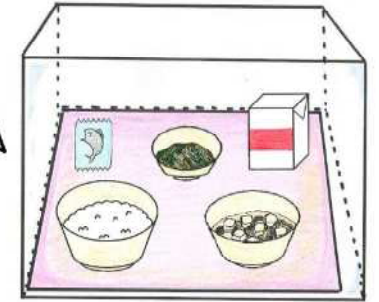
ほうれんそうと
きりぼしだいごんの
ごまに

ぎゅうにゅう

ごはん

こうやどうふのそぼろに

きゅうしよく
給食のごはん・パン・おかずの量は、
がくねん あ りょう
学年に合わせて量がちがいます。
きゅうしよくしつ みほん ねんせい
給食室にある見本は3・4年生の
りょう
量をもりつけています。



	ねんせい 1・2年生	ねんせい 3・4年生	ねんせい 5・6年生
ごはん	154g	176g	198g
パン	81g	97g	128g
おかず	みほん 見本よりやや少なめ	みほん おな 見本と同じ	みほん おお 見本よりやや多め

食べ物の三つのはたらき

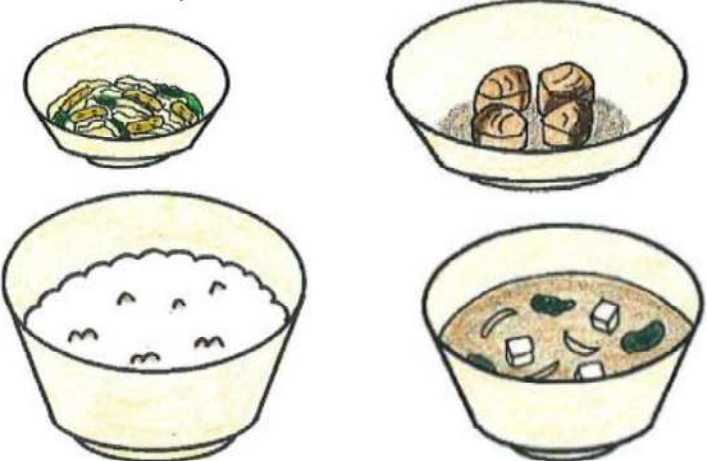
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	かたくりこ	にんじん	ほうれんそう
こうやどうふ	じゃこ	さとう	すりごま	たまねぎ	しょうが
		さんおんとう	サラダあぶら	きりぼしだいごん	

こうや
高野どうふのそぼろ煮は、こうや
高野どうふにだしが
しみこんでいます。かむと、だしがじゅわつと
出てきます。うま味を感じながら食べましょう。

4月 27日 (月)

きりぼしだいこんの
につけ

なまぶしのしょうがに



おぎごはん

みそしる

和(なごみ) 献立 こんだて

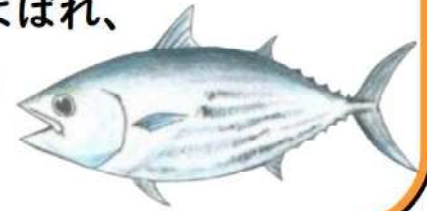


わしょく あじ
和食を味わう

こんだて
献立です。

なま節のしょうが煮 ぶし に

なま節はかつおをゆでた後に、けむりでいぶして
作ります。かつおは、春と秋の2回、旬があります。
春のかつおは「はつがつお」とよばれ、
脂が少なく、うま味が強いのが
特ちょうです。

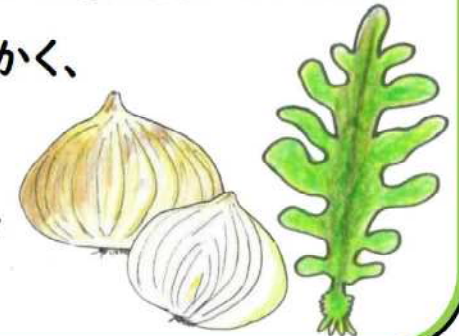


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし 体の調子を整える
わかめ	なまぶし	おぎごはん	さとう	こまつな	きりぼしだいこん
とうふ	あぶらあげ	さんおんとう		たまねぎ	しょうが
しろみそ	しんじゅうみそ				

みそ汁 しる

春が旬の「たまねぎ」と「わかめ」を使っています。
春にとれるたまねぎは、やわらかく、
から味が少ないです。
たまねぎのやさしいあま味を
味わって食べましょう。



4月 28日 (火)



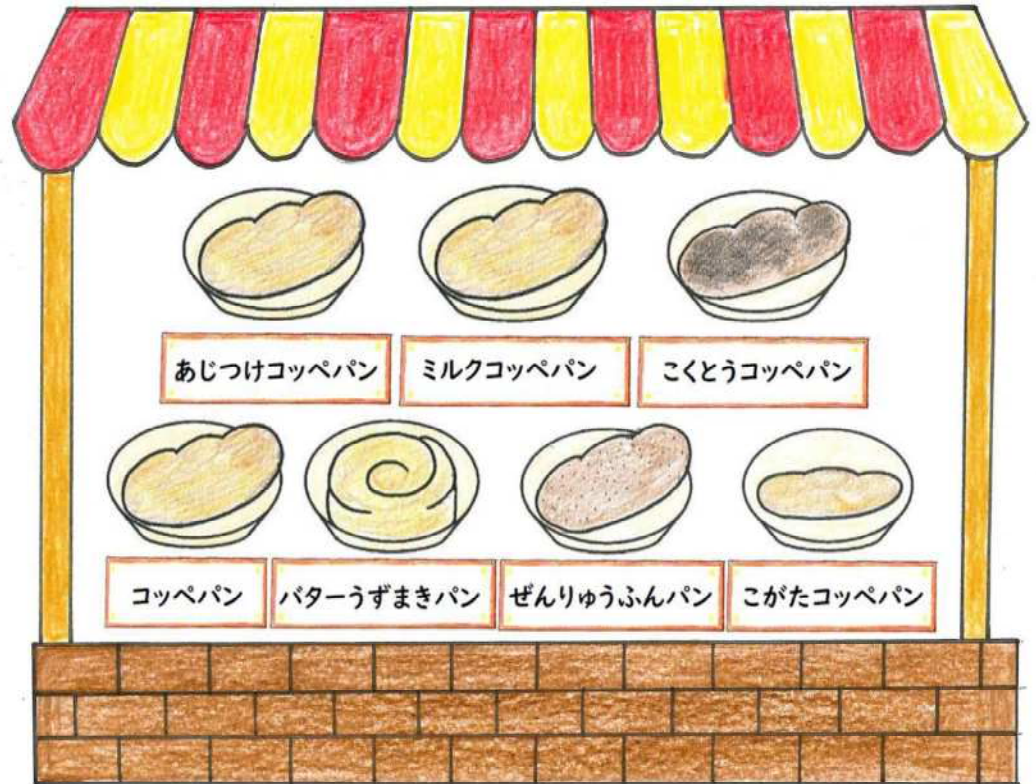
パン

きゅうしょく 給食には、いろいろな種類のパンが登場します。

ぎゅうにゅう

かくチーズ こまつなのソテー

あじつけコッペパン だいずとけいにくの トマトに



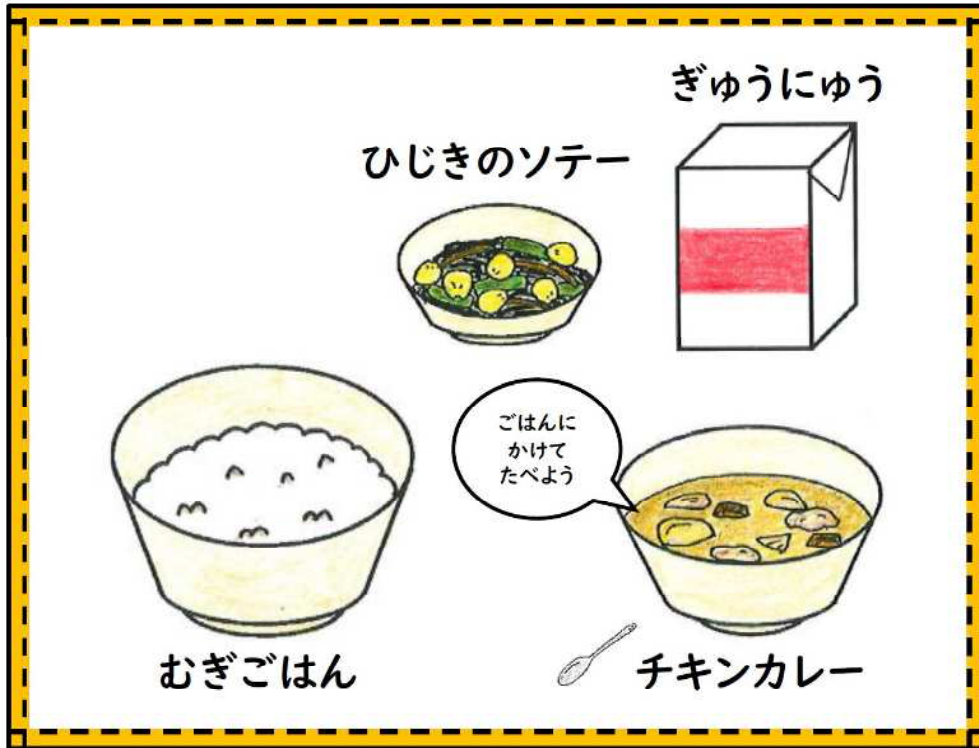
食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう とりにく	 あじつけコッペパン サラダあぶら	 こまつな にんじん
 だいず チーズ		 たまねぎ ホールトマト

パンは、はしからちぎって
た 食べましょう。



4月 30日 (木)



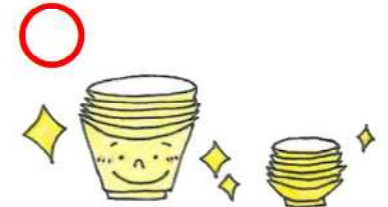
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
だっしふんにゅう	ヨーグルト	こおぎこ	サラダあぶら	しょうが	
チーズ	ひじき	さとう	バター	コーン	さんどまめ

しよっ き ただ かえ 食器を正しく返しましょう

しよっ き <食器>

● 食器は、同じ大きさのものを
かさ
重ねましょう。

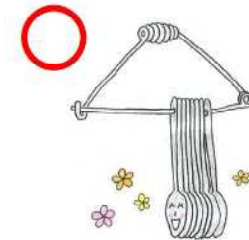


● ストローのふくろや食べのこしが
た
ないかをたしかめて返しましょう。



<スプーン>

● スプーンは、同じ向きに
おな む
そろえましょう。

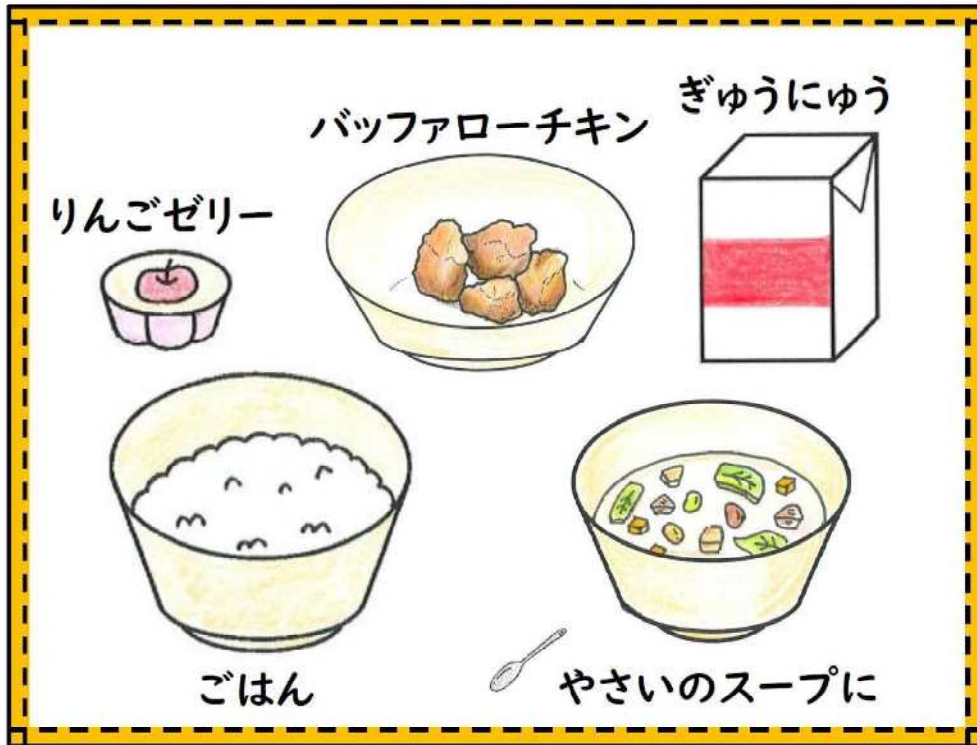


● とめ金をしっかりととめてから
がね
かえ
返しましょう。



「チキンカレー」の手作りのルーやとり肉、野菜のうま味を
あじ た
味わって食べましょう。

5月 1日 (金)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	たまねぎ	さとう	にんじん	
どりにく	じゃがいも	かたくりこ	かたくりこ	キャベツ	
ミックスビーンズ	なたねあぶら	こめこ	りんごゼリー		

ぎょうじ こんだて 行事献立

ひ こどもの日

がついつか
5月5日は「こどもの日」で、
たんご せっく
「端午の節句」ともいいます。

ごがつにんぎょう
五月人形やこいのぼりをかざったり、

「かしわもち」や「ちまき」を食べたりすることで、
こどもの健康や 幸せをねがい、お祝いをします。



しん こんだて 新献立

バッファロー チキン



バッファローチキンは、アメリカ、
ニューヨーク州のバッファロー
という地いきて生まれた料理です。

きゅうしょく したあじ にく あぶら いちみ
給食では、下味をつけたとり肉を油であげて、一味とうがらしや
す 酢などを使って、少しから味のあるソースでからめました。