

2026年

4月の献立

栄養士 小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
3	金	チキンカレー 卵スープ カリフラワーサラダ	ババロア	419 13.7	15.7 2.4	
6	月	ご飯 味噌汁 さわらのオイスターマヨ焼き ひじき煮 ポテトサラダ	パイ缶	418 15.9	16.4 1.6	
7	火	ご飯 わかめスープ 肉団子の甘酢あん さつまいもの甘煮 三色和え	フルーチェ	415 11.4	10.3 1.4	
8	水	ご飯 豚汁 かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 納豆	ヤクルト	417 17.2	13.4 1.8	
9	木	ご飯 味噌汁 鶏肉のバターしょうゆ焼き チンゲン菜の炒め物 チーズ	白桃缶	416 15.4	14.4 2.1	
10	金	ご飯 すまし汁 ほっけの照り焼き 煮物 きゅうりのかにかま和え	オレンジゼリー	415 15.5	5.8 1.5	
13	月	二色丼 具たくさん味噌汁 トマトサラダ	バナナ	416 14.8	8.7 1.1	
14	火	煮込み風うどん かぼちゃの含め煮 ひじきサラダ	黄桃缶	418 17.9	10.5 5.1	
15	水	ご飯 コンソメスープ チキンチャップ 青のりポテト 温野菜	ロールケーキ	419 12.7	17.5 1.5	
16	木	ご飯 そうめん汁 さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 五色和え	カルピスゼリー	418 13.7	9.8 1.8	
17	金	揚げパン ポトフ ナゲット マカロニサラダ	フルーチェ	416 15.0	19.9 2.0	
20	月	クリームスパゲティ 野菜スープ ブロッコリーサラダ	ぶどうゼリー	416 14.3	15.6 1.9	
21	火	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 人参しりしり風 おぐらのなめ苺和え	ヨーグルト	419 17.4	6.6 2.0	
22	水	ご飯 洋風スープ タンドリーチキン マッシュポテト コロコロサラダ	乳酸菌飲料	419 16.3	13.1 1.4	
23	木	ご飯 味噌汁 豚のきこり煮 フライドポテト おやさいサラダ	プリン	418 12.3	17.5 1.4	
24	金	チャーハン ワンタンスープ 青菜の炒めもの キャベツサラダ	ジュース	416 11.9	7.8 1.9	
27	月	豚丼 具たくさん味噌汁 春雨サラダ	杏仁フルーツ缶	417 16.6	7.8 1.8	
28	火	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根煮 小松菜のお浸し	ジュース	419 15.5	11.8 2.0	
29	水	昭和の日				
30	木	ハヤシライス 野菜スープ フレンチサラダ	ミルクゼリー	416 14.0	20.5 2.3	
				4月平均	417 14.9	12.4 1.9

*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
*毎日麦茶がつかます。



新しい年度がはじまります



ご入園・ご進級おめでとうございます。子供たちは新しい環境に胸をときめかせていることでしょう。給食室からお便りを月に一度発行します。「食事」の面から子供たちの成長をサポートできるよう、情報を発信できたらと考えています。どうぞよろしくお願ひいたします。



「食育」とは。。。

子供たちが自分自身の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が高まっています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。



★レシピ紹介★

「コロコロサラダ」

(大人2人+子供1人分)

～材料～

ハム 2枚 (20g) トマト 100g
きゅうり 1/2本 (50g) フロセスチーズ 5g
上白糖 2g 穀物酢 3g
食塩 0.2g サラダ油 6g

- ①、ハム、トマト、きゅうり、チーズを食べやすいコロコロの大きさに切る。
- ②、トマトは湯剥きし、ハム、きゅうりはサッとボイルする
きゅうりは水に取りの水気を絞る
- ③、上白糖、穀物酢、食塩、サラダ油を混ぜてドレッシングを作る。
- ④、①の具材に②のドレッシングを和えて完成です。