

◆ご入学・ご進級おめでとうございます!◆

# 4月 予定献立表

令和8年度安中市松井田学校給食センター  
給食回数 16回

日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)			体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
8	水	肉みそラーメン(パックめん)	牛乳	ぎょうざ(小1中2)キャベツのナムル	ふた肉みそ	牛乳	こまつなにんじん	ねぎ しいたけ しょうが キャベツ	中華めん さとう	油 ごま油 ごま	587 758	26.0 32.3	3.3 3.9	
9	木	ごはん(安中米)	牛乳	肉じゃが ごぼうのうめマヨ和え ひじきツナつくだに(手づくり)	ふた肉 なまあげ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう えた豆 きゅうり 加加梅	こめ じゃがいも さとう	油 ごま	591 729	24.0 27.5	1.6 1.9	
10	金	せわり コッペパン(ブルーベリージャム)	牛乳	ソースやきそば 大豆とチキンのサラダ	ふた肉 だいず とり肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ えた豆 きゅうり	コッペパン 中華めん さとう	油 ごま油	624 748	26.6 31.4	2.6 3.1	
13	月	ごはん	牛乳	ふたどんの具 ひじきのピリッとサラダ	ふた肉 なた ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しらたき えた豆 しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう	ごま油	570 699	26.5 30.4	2.2 2.6	
14	火	ごはん(安中米)	牛乳	さばの西京やき きりぼし大根のふくめに けんちんじる	さば とうふ さつまあげ 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しらたき ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	油 ごま油	599 749	27.2 32.3	2.0 2.4	
小学1年生の給食がはじまります														
15	水	ロールパン	牛乳	コーンシチュー(乳なし) チキンナゲット(1こ) フレンチサラダ	ベーコン 豆乳 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ	ロールパン じゃがいも さとう	油	584 763	19.7 25.7	2.6 3.3	
☆入学・進級お祝いこんだて☆														
16	木	わかめごはん(安中米)	牛乳	とりのからあげ こまつなとツナのサラダ 花ふのすましじる おいしいクレープ	とり肉 ツナ とうふ	牛乳	こまつな 糸みつば	しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ かたくりこ さとう ふ	油	686 836	24.7 29.0	2.5 3.3	
17	金	キャベツ入り ナポリタン	牛乳	ツナとコーンのサラダ ココアむしパン	豆乳 ツナ ベーコン ウィナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	こむぎこ が'グァー さとう	油 油	673 824	23.4 26.8	2.0 2.5	
20	月	ごはん	牛乳	マーボーとうふ はるさめサラダ ポークシュウマイ(1こ)	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油 ごま	589 727	25.3 29.0	2.2 2.4	
21	火	ごはん(安中米)	牛乳	おろしだれ和風ハンバーグ こまつなのいそあえ 春キャベツのみそしる	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん もやし えのきたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま油	556 717	24.1 29.5	2.2 2.5	
22	水	パンズパン	牛乳	ツナとペンのトマトに イタリアンサラダ	ツナ ベーコン	牛乳	トマト パセリ 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ さとう	油 油	686 814	27.5 31.7	2.6 3.0	
23	木	ごはん(安中米)	牛乳	とりのてりやき キャベツのごまあえ こしねじる	とり肉 とうふ みそ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま油	562 703	26.9 31.8	2.1 2.3	
24	金	こめっこぱん	牛乳	ホキのこうそうパンこやき マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	ホキ だいず ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パンパンこ じゃがいも さとう マカ	油 油	643 790	26.8 32.9	3.2 3.8	
27	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー(乳なし) じゃこ入り和風サラダ	ぶた肉	牛乳 海そう しらす	にんじん	たまねぎ しょうが りんご きゅうり キャベツ コーンレ	麦 こめ じゃがいも さとう	油	597 747	23.5 27.4	2.2 2.5	
28	火	ごはん(安中米)	牛乳	白身魚フライ きりぼしとしらたきのにものかみなりじる	とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん しらたき ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま油	566 706	23.9 27.9	2.2 2.5	
30	木	ごはん(安中米)	牛乳	こぎつねごはんの具 ごぼうサラダ なめこじる	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ えた豆 ねぎ なめこ だいこん	こめ さとう	油 ごま油 ごま	608 756	26.1 29.8	2.1 2.5	

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。  
○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:616Kcal たんぱく質:20~31g 塩分2g未満  
下(中学生) エネルギー:819Kcal たんぱく質:27~41g 塩分:2.5g未満

### ◎給食の内容

○飲み物  
牛乳(200ml)群馬県産  
乳飲料もです

○主食  
ごはん...週3回 群馬県産米、安中産米  
パン...週2回 群馬県産小麦や米粉を使ったパンもあります  
めん...パック麺は月1回

○おかず 地場産物活用、行事食・郷土料理の伝承  
和・洋・中華とバラエティーに富んだ内容 季節を感じられる献立  
煮る・焼く・炒める・蒸す・揚げる・和えるなどいろいろな調理法  
肉・魚介・卵・大豆製品をかたよりなく。だしはかつお節・煮干し・昆布・干しいたげから

今年度もよろしく  
お願いします

ホームページをごらんください



毎日の給食を  
紹介しています♪  
調理の様子や  
レシピがのって  
います♪



「給食センターの一日」  
動画はこちらです♪

きゅうしよくちゃん

