

# 4月 学校給食こんだて表

大野城市教育委員会  
大野城市学校給食会  
大野城市立大和小学校

令和6年

日 よう び	こんだてめい	★	おもなしょくひんのはたらき					エネルギー	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	たんぱくしつ	
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ		ししつ
10 (水)	《協力して準備しよう》 ハヤシライス(むぎごはん) ビーンズサラダ	☆	ぎゅうにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトピューレ	しめじ にんにく たまねぎ レモンじる キャベツ とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ くろざとう はちみつ	あぶら	605 17.7
12 (金)	★県産品の日：たけのこ たけのこごはん きびなごカリカリフライ こぶきいも おすいもの	☆	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ わかめ	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ えのきだけ たまねぎ	さとう こめ もちごめ じゃがいも	あぶら	551 19.9
15 (月)	《食器の置き方を確かめよう》 むぎごはん チキンカツ きりぼしだいこんのサラダ たまねぎのみそしる	☆	とりにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	597 20.9
16 (火)	★食物せんい献立：キャベツ むぎごはん ごもくに くきわかめとキャベツのサラダ あさりのつくだに パナナ	☆	とりにく だいす あさり	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく キャベツ とうもろこし レモンじる しょうが パナナ	こめ むぎ くろざとう じゃがいも さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	645 23.1
17 (水)	★日本味めぐり：和歌山県 むぎごはん たらのうめみそやき とふのこのにもの さわにわん	☆	すけとうだら こめみそ こおりとうふ ちくわ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめぼしはくさい えのきだけ ごぼう たけのこ だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	534 24.0
18 (木)	1年生給食開始：安全に準備しよう ミルクねじりパン パンネミートソース フルーツミックス	☆	だいす ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ みかん パイナップル ももりんご	ミルクパン マカロニ	あぶら	576 20.8
19 (金)	★食育の日：まごわやさしい ドライカレー(むぎごはん) ツナとわかめのごまサラダ	☆	レンズまめ とりにく だいす まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	トマトピューレ にんじん	しめじ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	581 20.8
22 (月)	わくわくこんだて	☆	ハンバーグ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな ねぎ	とうもろこし キャベツ えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	613 21.2
23 (火)	《旬の野菜：スナップえんどう》 むぎごはん にくじゃが やさいのごまいため アーモンドいりこ ヨーグルト	☆	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にんじん こまつな	スナップえんどう こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ごま アーモンド	627 23.0
24 (水)	★朝食献立：朝食は元気の源 むぎごはん あじのしおやき はるごぼうのきんぴら みそしる わかめのさつとに	☆	あじ あぶらあげ こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	537 21.7
25 (木)	《旬の野菜：アスパラガス》 しょくパン クリームシチュー いちごジャム あまなつサラダ アーモンド	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ レモンじる キャベツ きゅうり あまなつみかん	げんえんパン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド バター ジャム	607 24.1
26 (金)	《旬の果物：ひゅうがなつ》 むぎごはん さばのあげに もやしとじゃこのいためもの けんちんじる ひゅうがなつ	☆	さば てんぷら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし こんにゃく だいこん ごぼう ひゅうがなつ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	623 24.5
30 (火)	《豆を食べるよさについて知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ はるさめのいためもの からいりこ フローズンおうとう	☆	だいす ぶたにく とうふ あかみそ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん いら こまつな	ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ もやし おうとう	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	ゴマあぶら あぶら	594 23.1

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

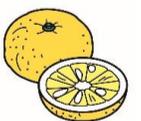
## 「給食のテーマ献立について」 献立には毎日「ねらい」があります！

- ・県産品の日 (12日)：旬の福岡県産品の食材を紹介します。今月は「たけのこ」を使った炊き込みごはんが出ます。
- ・食物せんい献立(16日)：現代の食生活で不足しやすい食物せんいを多く含む食品を紹介します。
- ・日本味めぐり(17日)：日本各地に伝わる料理や、特産品を生かした献立を味わいます。今月は和歌山県です。
- ・食育の日(19日)：毎月19日は食育の日です。  
バランスの良い食事するために取り入れたい食品「まごわやさしい」を紹介します。
- ・行事食(22日)：1年生の入学をみんなでお祝いします。
- ・わくわく献立(22日)：今月は何ができるかな？材料から考えてみよう！
- ・朝食献立(24日)：朝食の働きや大切さを学びます。
- ・世界味めぐり(5月から)：世界各地の気候、風土、歴史に根ざした食文化にふれながら、その土地の料理を味わいます。
- ・えらぼう給食(5月から)：好みや食品に含まれる栄養を考えて、おかずやデザートを自分で選んで食べます。  
他にも、給食を通して旬の食材を紹介したり、食事のマナーを紹介したりします。



## ～旬の食材～

### ひゅうがなつ



宮崎県の特産品です。愛媛県・静岡県でも栽培がさかんです。宮崎県では「ひゅうがなつ」、愛媛県や静岡県では「ニューサマーオレンジ」と呼ばれます。黄色い皮を剥き、白い皮(わた)と果肉を一緒に食べるのが特長です。