



4月献立表

今月の目標《正しい配膳と片付けの仕方を身につけよう》

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立	6 	7 給食当番 	8	9 給食スタート 	10 
献立メモ	今年度も安心・安全な給食を提供していきたいと思えます。 1年間どうぞよろしくお願ひいたします!	ぼうしはかみのけがでないようにかぶる マスクをつける きれいなはくいをきる	入学式 始業式 	【給食スタート】 今日から令和8年度の給食が始まります。手洗いなど身支度をしっかりして配膳しましょう!!4月は配膳と片付けの仕方を覚えましょう!!	【カレー】 函南小のカレーは2種類のルーを使い、大きな釜を2つ使って調理員さんたちがじっくり煮込んで作ってくれています。函南小のカレーをぜひ味わってください。
献立	13 麦ごはん のりふりかけ さわらのしおこうじやき ごまあえ じゃがペースト 牛乳	14 麦ごはん おやこ煮 ゆかりあえ 牛乳 	15 セルフホットドッグ (ロールパン・ウイナー) ミモザサラダ ジュリエヌスープ バナナ 牛乳 	16 わかめごはん とりのてりやき もやしとコーンのおひたし ごまみそ汁 牛乳 	17 麦ごはん ビビンバ 水ぎょうざスープ デコポン 牛乳 
献立メモ	【さわら】 さわらは漢字で魚へんに春と書いて鱈(さわら)と読みます。冬から春にかけてよくとれる魚です。またさわらは成長するとともに名前が変わる出世魚です。	【おやこ煮】 おやこには、とり肉とたまごを使って作ります。ごはんにかけて、おやこ丼にしてもよいですね!!とり肉をぶた肉にする、他人丼という名前になります。	【ミモザサラダ】 ミモザとは、春に咲く花の一つで、黄色い粒状の花を咲かせます。ミモザサラダはたまごの黄身を粒状にし、サラダにのせて作られます。	【食事のあいさつ】 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか?食べるということは命をいただくことです。食事をする時はきちんとあいさつをしましょう。	【ビビンバ】 ビビンバはかんこく生まれの料理です。ビビンはまぜる、バヤパにはごはんという意味があります。その名前の通り、ごはんこびビンバの具をのせて食べましょう。
献立	20 カレーピラフ じゃがいものチーズやき こうやどうふスープ 牛乳 	21 バースデー給食 ソフトめん 函南トマトのミートソース こまつなサラダ 豆乳プリン 牛乳 	22 麦ごはん ぶた肉とキャバツのみそいため わかめスープ バナナ 牛乳 	23 たけのこごはん ししゃもフライ おひたし けんちん汁 牛乳 	24 食パン いちごジャム パンネのクリーム煮 ひじきサラダ 牛乳
献立メモ	【じゃがいも】 じゃがいもは一年中食べることができるイメージがあるかもしれませんが、旬は春と秋です。春のじゃがいもは水分が多いのが特徴(とくちょう)です。	【バースデー給食】 函南小では誕生日をお祝いするバースデー給食を実施しています。今日は4月生まれのみなさんを函南トマトを使ったミートソースと豆乳プリンでお祝ひします。	【バナナ】 バナナにはでんぶんやブドウ糖の他にもカリウムなどが多くふくまれています。バナナは消化がよく、すぐエネルギーになります。	【たけのこ】 たけのこは春が旬の食材です。たけのこは1日で1メートルも伸びたという記録があるほど、成長するのが早い食材です。縁起物の食材としてもよく使われます。	【パンネ】 パンネはパスタの一種でペン先のような形をしていることからこの名前がつけました。パスタには他にも貝の形をしたシェル、ちょうの形のファルファッレがあります。
献立	27 お祝い給食 せきはん とり肉のからあげ いそびたし お祝いすまし汁 お祝いデザート 牛乳 	28 1年生を迎える会 お弁当 	29 昭和の日 	30 こどもの日こんだて 中華ちまき風ごはん ナムル ワンタンスープ かしわもち 牛乳 	毎週木曜日は「かみかみチャレンジデー」です。歌に合わせてよくかんで食べましょう!!  今年度も月に一度、バースデー給食を設けていきます!! クラスみんなで祝いましょう!! 
献立メモ	【入学・進級お祝い献立】 新1年生の皆さんの入学と、2年生以上の皆さんの進級をお祝ひする給食です。今日は、おめでたい日に昔から食べられてきたおせきはんでお祝ひです。			【こどもの日】 5月5日はこどもの日です。少し早いですが、こどもの日に合わせた献立です。ちまきやかしわもちを食べ、しょうぶゆに入る風習があります。	

4月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに材料のもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(g)
9	木	麦ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ 函南いちご 牛乳	米 麦 油 ごま油 かたくり粉 さとう はるさめ さとう ごま油	ぶた肉 とうふ みそ ハム たまご	ゴキ 卵黄 卵白 にんじん ししいたけ たまねぎ ねぎ ぎゅうり にとんじん いちご	豆板醤 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ 塩	527 25 22.0
10	金	麦ごはん チキンカレー チーズサラダ オレンジ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも はちみつ 油 さとう	ヨーグルト とり肉 チーズ	ゴキ たまねぎ にんじん 卵黄 卵白 キャリ きゅうり にんじん オレンジ	塩 しょうゆ リース しょうゆ 酢 塩	586 27 20.9
13	月	麦ごはん のりふりかけ さわらのしおこうじやき ごまあえ じゃがべー汁 牛乳	米 麦 さとう ごま じゃがいも バター	かつおぶし のり さわら	ゴキ ほうれんそう にんじん キャリ たまねぎ ねぎ	塩 塩こうじ しょうゆ	526 28 22.7
14	火	麦ごはん おやこ煮 ゆかりあえ 牛乳	米 麦 さとう さとう	とり肉 たまご 牛乳	こんにゃく ししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんじん こまつな キャリ もやし ゆかり	みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 酢	536 28 23.2
15	水	ロールパン ウインナー ミモザサラダ ジュリエンスープ バナナ 牛乳	小麦粉 ヨートンク さとう さとう はるさめ さとう 油	脱脂粉乳 ぶた肉 たまご ハム バター	ほうれんそう キャリ たまねぎ にんじん 青ピーマン キャリ バナナ	塩 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 酢 塩 しょうゆ 塩	550 39 20.2
16	木	わかめごはん とりのてりやき もやしとコーンのおひたし ごまみそ汁 牛乳	米 麦 さとう ごま じゃがいも	わかめ とり肉 油揚げ みそ 牛乳	ゴキ もやし にんじん こまつな どうもろこし ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	526 27 21.7
17	金	麦ごはん ピピンパ 水ぎょうざスープ デコボン 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 油	ぶた肉 たまご ぶた肉 とり肉 牛乳	ゴキ にんじん ほうれんそう もやし キャリ ねぎ ヨギ にんじん きくらげ もやし デコボン	酒 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩	527 24 22.0
20	月	カレーピラフ じゃがいものチーズやき こうやとうふスープ 牛乳	米 バター じゃがいも 油 油	とり肉 ハム チーズ こうやとうふ とり肉 バター 牛乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン どうもろこし 赤ピーマン たまねぎ ゴキ にんじん たまねぎ キャリ	白ワイン 加粉 塩 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩	521 32 24.7
21	火	ソフトめん 函南トマトのミートソース こまつなサラダ 豆乳プリン 牛乳	小麦粉 油 小麦粉 さとう 油 さとう さとう 水あめ 油	チーズ ぶた肉 まくろ 豆乳 牛乳	ゴキ ヨギ たまねぎ 卵黄 卵白 にんじん こまつな にんじん キャリ どうもろこし	塩 塩 しょうゆ 赤ワイン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 塩	541 25 24.5
22	水	麦ごはん ぶた肉とキャリのみそいため わかめスープ バナナ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま かたくり粉	ぶた肉 みそ わかめ とうふ	ゴキ ヨギ りんご たまねぎ キャリ にんじん 青ピーマン えのき にんじん たまねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	523 24 21.6
23	木	たけのごはん ししゃもフライ おひたし けんちん汁 牛乳	米 小麦粉 バン粉 油 ごま油 じゃがいも	油揚げ とり肉 ししゃも かまぼこ かつおぶし 油揚げ とうふ 牛乳	たけのこ にんじん キャリ こまつな にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 酒	515 32 22.6
24	金	食パン いちごジャム ペンネのクリーム煮 ひじきサラダ 牛乳	小麦粉 ヨートンク さとう さとう 水あめ 油 卵黄 小麦粉 バター さとう ごま ごま油	脱脂粉乳 とり肉 牛乳 生クリーム ひじき ハム 牛乳	いちご たまねぎ にんじん もやし こまつな どうもろこし	塩 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 酢 塩	544 33 24.2
27	月	せきはん とりのからあげ いそびだし お祝いすまし汁 お祝いデザート 牛乳	米 もち米 あずき ごま 小麦粉 かたくり粉 油	とり肉 のり なると とうふ わかめ 牛乳	ゴキ ヨギ こまつな にんじん もやし だいこん にんじん しめじ ねぎ さくらんぼ 梨	塩 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 酒	605 29 22.9
30	木	中華ちまき風ごはん ナムル ワンタンスープ かしわもち 牛乳	米 もち米 ごま油 さとう ごま油 さとう ワカメの皮 あずき さとう 水あめ 米粉	やきぶた とり肉 牛乳	ゴキ 卵黄 ししいたけ にんじん こまつな にんじん もやし にんじん しめじ たまねぎ キャリ ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ とうがらし 酒 しょうゆ 塩	538 19 19.4

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間がお楽しみになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学ぶこと

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

食の安全 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★足を組んだり、しゃべりながら食べないようしましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

★食べ物を吸い込むと危険です。