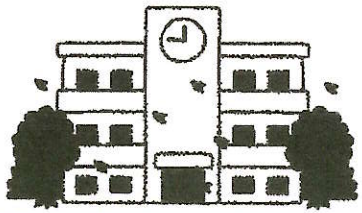
播磨南中学校

2026年　4月献立表

播磨町教育委員会

月	火	水	木	金
4月平均栄養価 エネルギー　723 Kcal たんぱく質　29.5 g 脂質　21.9 g カルシウム　319 mg 食塩相当量　2.8 g	**おしらせ** ◎材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◎「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう。 ◎デザートには、スプーンがつきません。 ※給食の停止について 長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないとわかっている場合、できるだけ早く担任にお知らせください。		**えのきのおかか和え（4人分）**　人気で簡単！給食レシピ 材料 えのき　160g ★塩　0.4g ★しょうゆ　8g ★糸かつお　6g 作り方 ①えのきは石づきをおとし、3cm幅に切る。 ②①をさっと茹でて、粗熱をとる。 ③冷ましたえのきに、★を加えて混ぜ合わせる。	
13 牛乳 ご飯 吉野汁 さわらのみそ焼き 根菜サラダ	14 牛乳 ミニコッペパン 焼きそば ハムサラダ 棒チーズ	15 牛乳 えんどうご飯 豚汁 鮭の塩焼き こんにゃくとにんじんのきんぴら	16 牛乳 わかめご飯 野菜のすまし汁 ビーフコロッケ いちごとみかんのゼリー	17 牛乳 麦ご飯 中華スープ 鶏丼（具）
今日から新しい学年での給食がスタートします。今年度の給食も楽しみにしていてくださいね。	「カルシウム」は、骨を強くする大切な栄養素です。牛乳やチーズの他に、小松菜や小魚にも多く含まれています。	今日の「えんどうご飯」は、小学２年生が“さやむき”をしてくれた「えんどう豆」を使っています。	すまし汁に使われている小松菜は、播磨町でとれるものです。柔らかくて食べやすい小松菜を味わいましょう。	鶏丼の具を、麦ご飯にかけて、丼ぶりにして食べましょう。麦ご飯は、稲美町で収穫された麦を使っています。
20 牛乳 ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え	21 牛乳 コッペパン ミネストローネ あらびきウインナー ポテトサラダ	22 牛乳 ご飯 けんちん汁 がんもどきの含め煮 えのきのおかか和え	23 牛乳 コッペパン コーンスープ 白身魚のフライ グリーンアスパラのドレッシング和え	24 **家庭訪問①**
ビーフンは米粉から作られている麺です。見た目が似ている春雨は、緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作られています。	ウインナーの名前の由来は、オーストリアの首都・ウィーンで誕生したからだと言われています。	けんちん汁は、神奈川県の郷土料理です。修行しているお坊さんの食事である、精進料理から生まれたとも言われています。	春が旬のアスパラガスは、水分を多く含んで甘みがあり、食感や香りもとても良いです。味わって食べてみましょう。	
27 牛乳 ご飯 わかめスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい（１人２個）	28 **家庭訪問②** 	29 昭和の日 ＜給食費についてお知らせ＞ R8. 4月分（5月末口座振替分）から播磨町立小中学校の学校給食費を無償化します。	30 **家庭訪問③** 	播磨町学校給食HPのQRコード 献立表等を掲載しています♪
チャプチェの「雑（チャプ）」は混ぜ合わせる、「菜（チェ）」はおかずを意味する、韓国でよく食べられる料理です。				

2026年 4月　給食献立予定表（播磨南中学校）

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる（赤の食品）	おもにエネルギーのもととなる（黄の食品）	おもに体の調子を整える（緑の食品）	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
13	月	ご飯	牛乳	吉野汁 さわらのみそ焼き 根菜サラダ	牛乳　鶏肉　豆腐 さわら　みそ　まぐろ油漬け	米　かたくり粉	大根　にんじん 干ししいたけ　葉ねぎ れんこん　むき枝豆	653	29.2
14	火	ミニコッペパン	牛乳	焼きそば ハムサラダ 棒チーズ	牛乳　竹輪　豚肉 あおのり粉　チキンハム プロセスチーズ	コッペパン　中華麺 オリーブ油　ノンエッグマヨネーズ	にんじん　キャベツ　玉ねぎ ピーマン　きゅうり	735	29.3
15	水	えんどうご飯	牛乳	豚汁 鮭の塩焼き こんにゃくとにんじんのきんぴら	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　さけ	米　オリーブ油 いりごま　三温糖　ごま油	むきえんどう　大根 つきこんにゃく ささがきごぼう　にんじん 葉ねぎ	650	31.5
16	木	わかめご飯	牛乳	野菜のすまし汁 ビーフコロッケ いちごとみかんのゼリー	牛乳　わかめご飯のもと 豚肉　かまぼこ ビーフコロッケ	米　なたね油 いちごとみかんのゼリー	小松菜　にんじん	767	24.3
17	金	麦ご飯	牛乳	中華スープ 鶏丼（具）	牛乳　豚肉　鶏肉	米　麦　タンメン ごま油　三温糖	白菜　にんじん　玉ねぎ にら　干ししいたけ しょうが　ささがきごぼう	723	38.2
20	月	ご飯	牛乳	ビーフンスープ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え	牛乳　豚肉　鶏肉	米　ビーフン　ごま油　三温糖	玉ねぎ　にんじん えのきたけ　にら　しょうが にんにく　キャベツ ゆかりご飯のもと	680	32.4
21	火	コッペパン	牛乳	ミネストローネ あらびきウインナー ポテトサラダ	牛乳　ベーコン　粉チーズ チキンウインナー チキンハム	コッペパン　マカロニ　オリーブ油 三温糖　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん　玉ねぎ　キャベツ むき枝豆　パセリ　トマト　きゅうり	785	29
22	水	ご飯	牛乳	けんちん汁 がんもどきの含め煮 えのきのおかか和え	牛乳　鶏肉　豆腐 油あげ　がんもどき 糸かつお	米　三温糖	大根　にんじん ささがきごぼう　葉ねぎ 干ししいたけ　えのきたけ	662	27.4
23	木	コッペパン	牛乳	コーンスープ 白身魚のフライ グリーンアスパラのドレッシング和え	牛乳　ベーコン　牛乳 白身魚	コッペパン　オリーブ油 バター　なたね油	にんじん　玉ねぎ とうもろこし　パセリ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	795	31.2
27	月	ご飯	牛乳	わかめスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい（1人2個）	牛乳　わかめ　豆腐 鶏肉　豚肉　ポークシュウマイ	米　かたくり粉　ごま油 はるさめ　オリーブ油 三温糖	にんじん　玉ねぎ ピーマン　しょうが	718	28.8

給食の停止について
長期欠食により、連続して5日（学校給食を実施しない日を除く）以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。