



月	火	水	木	金
<p>がつへいきんえいようか 4月平均栄養価</p> <p>エネルギー 612 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>おしらせ</p> <p>◎材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>◎「おはし・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう。</p> <p>◎デザートには、スプーンが付きません。</p> <p>※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。</p>		<p>9 ぎゆうにゆう</p> <p>ごはん </p> <p>もずくスープ </p> <p>ホイコーロー </p> <p>きゅうりのナムル </p>	<p>10 ぎゆうにゆう</p> <p>ごはん </p> <p>がめに </p> <p>ほうれんそうのごまあえ </p> <p>あじつけのり </p>
<p>13 ぎゆうにゆう</p> <p>ごはん </p> <p>よしのじる </p> <p>さわらのみそやき </p> <p>こんさいサラダ </p>	<p>14 ぎゆうにゆう</p> <p>ミニコッパン </p> <p>やきそば </p> <p>ハムサラダ </p> <p>ぼうチーズ </p>	<p>15 ぎゆうにゆう</p> <p>えんどうごはん </p> <p>ぶたじる </p> <p>さけのおやき </p> <p>こんにやくとにんじんのきんぴら </p>	<p>16 ぎゆうにゆう</p> <p>わかめごはん </p> <p>やさいのすましじる </p> <p>ビーフコロッケ </p> <p>いちごとみかんのゼリー </p>	<p>17 ぎゆうにゆう</p> <p>むぎごはん </p> <p>ちゅうかスープ </p> <p>とりどん(ぐ) </p>
<p>魚へんに春と書いて「さわら(鰯)」と読みます。春にたくさん収穫されるので昔から「春を告げる祝い魚」と言われています。</p>	<p>「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。</p>	<p>今日の「えんどうごはん」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。</p>	<p>1年生へ「入学おめでとう」の気持ちをこめて嬉しい「いちごとみかんのゼリー」を付けています。</p>	<p>とりどんの具を、麦ご飯にかけて、并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。</p>
<p>20 ぎゆうにゆう</p> <p>ごはん </p> <p>ビーフンスープ </p> <p>とりにくのあまからに </p> <p>キャベツのゆかりあえ </p>	<p>21 ぎゆうにゆう</p> <p>コッパン </p> <p>ミネストローネ </p> <p>あらびきウインナー </p> <p>ポテトサラダ </p>	<p>22 ぎゆうにゆう</p> <p>ごはん </p> <p>けんちんじる </p> <p>がんどきのふくめに </p> <p>えのきのおかかあえ </p>	<p>23 ぎゆうにゆう</p> <p>コッパン </p> <p>コーンスープ </p> <p>しろみざかなのフライ </p> <p>グリーンアスパラのドレッシングあえ </p>	<p>24 ぎゆうにゆう</p> <p>むぎごはん </p> <p>カレー </p> <p>ミックスフルーツ </p> <p>ルウ </p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>カレーは、給食室で、「ルウ」から手作りしています。「ルウ」は、小麦粉やバターなどを使って作ります。</p>
<p>27 ぎゆうにゆう</p> <p>ごはん </p> <p>わかめスープ </p> <p>チャプチェ </p> <p>むししゅうまい </p>	<p>28 ぎゆうにゆう</p> <p>たけのこごはん </p> <p>はるキャベツのみそしる </p> <p>ポテトとおこめのささみカツ </p> <p>ブロッコリーのごまあえ </p>	<p>29 しょうわ ひ 昭和の日</p> <p><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。</p>	<p>30 ぎゆうにゆう</p> <p>ごはん </p> <p>じゃがいもとあつあげのうまに </p> <p>キャベツのあまずあえ </p> <p>かつおふりかけ </p>	<p>はりまちょうがっこうきょういく 播磨町学校給食HPのQRコード</p> <p>こんだてひょうなどを掲載しています♪</p>
<p>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。</p>	<p>キャベツの旬は春と冬、年に2回あります。春キャベツは、柔らかく、食べると甘味を感じられるのが特徴です。</p>		<p>じゃがいもの旬は春と秋です。「畑のりんご」と言われるほど、ビタミンCを多く含んでいます。</p>	

ねん 2026年 4月 栄養指導表 (小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をとるもの	エネルギーたんぱく質脂質
9(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	もずくスープ ホイコーロー きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう もずく どうふ とりにく ぶたにく みそ	こめ オリーブあぶら さんおんどう かたくりに ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが きゅうり	592kcal 24.2g 18.1g
10(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	がめに ほうれんそうのごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ あじつけのり	こめ さといも オリーブあぶら さんおんどう いりごま すりごま	にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにやく ほうれんそう こんにやく	603kcal 29.2g 15.1g
13(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	よしのじる さわらのみそやき こんさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ さわら みそ まぐろあぶらつけ	こめ かたくりに	だいこん にんじん ほししいたけ はねぎ れんこん むさえだまめ	565kcal 26.6g 15.8g
14(火)	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう	やきそば ハムサラダ ほうちーズ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あおのりに チキンハム プロセスチーズ	ミニコッペパン ちゅうかめん オリーブあぶら ノンエツグマヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きゅうり	662kcal 26.0g 26.5g
15(水)	えんどうごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる さけのしおやき こんにやくとにんじんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ さけ	こめ つきこんにやく オリーブあぶら いりごま さんおんどう ごまあぶら	えんどう だいこん さがきごぼう にんじん はねぎ	560kcal 28.0g 16.8g
16(木)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	やさいのすましじる ビーフコロッケ いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく かまぼこ ビーフコロッケ	こめ なたねあぶら いちごとみかんのゼリー	こまつな にんじん	678kcal 21.4g 21.4g
17(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ とりどん(ぐ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ タンメン ごまあぶら さんおんどう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ しょうが ささがきごぼう	588kcal 31.0g 15.6g
20(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ ピーパン ごまあぶら さんおんどう	たまねぎ にんじん えのきたけ にら しょうが にんにく キャベツ ゆかりごはんのもと	573kcal 27.6g 14.2g
21(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ あらびきウインナー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ チキンウインナー チキンハム	コッペパン マカロニ オリーブあぶら さんおんどう じゃがいも ノンエツグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ むさえだまめ パセリ トマト(みず)に きゅうり	677kcal 25.9g 26.7g
22(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる がんもどきのふくめに えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ がんもどき いたかつお	こめ さんおんどう	だいこん にんじん さがきごぼう はねぎ ほししいたけ えのきたけ	579kcal 24.8g 18.1g
23(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コーンスープ しろみさかなのフライ グリーンアスパラのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかな	コッペパン オリーブあぶら バター なたねあぶら	にんじん たまねぎ どうもろこし どうもろこし パセリ アスパラガス	704kcal 28.0g 26.6g
24(金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カレー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごなチーズ	こめ むぎ じゃがいも オリーブ ごむぎこ バター くらざどう	にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん(シロップづけ) もも(シロップづけ) ハイアガル(シロップづけ)	639kcal 20.5g 19.8g
27(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ チャブチエ むしゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ どうふ とりにく ぶたにく ポーケンユウマイ	こめ かたくりに ごまあぶら ほるさめ オリーブあぶら さんおんどう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	608kcal 24.7g 17.5g
28(火)	たけのごはん	ぎゅうにゅう	はるキャベツのみそしる ポテトとおこめのささみカツ プロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ポテトとおこめのささみカツ	こめ さんおんどう なたねあぶら いりごま すりごま	たけのこ(みず)に ほししいたけ にんじん はるキャベツ はねぎ プロッコリー	570kcal 24.3g 17.3g
30(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもとあつあげのうまに キャベツのあまらずあえ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ かつおふりかけ	こめ じゃがいも さんおんどう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし	599kcal 22.6g 16.3g

1日平均栄養価 612 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.1 g

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。