

令和8年4月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるための
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえるための
(野菜・果物 など)

⚠ さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね!

9 日 (木)	ごはん こやどうふのふくめに	さばのしょうがじょうゆかけ ぶたじる	ぎゅうにゅう 牛乳	楽しい給食 今日から給食がはじまります。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしてみんなで楽しく食べましょう。	エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 30.0 しつ g 20.7	
	こめ70					
	えだまめ2	しょうが0.5	たまねぎ15 にんじん15 ごぼう10 つきこんにやく10			
10 日 (金)	ぶどうゼリー	きりぼしだいごんのちゅうかあえ	トックいりわかめスープ	クイズ1 切干大根は、大根を切った後どのようにして作られているでしょうか？ ①あげる ②焼く ③干す ◇こたえはうらにあるよ	エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 24.6 しつ g 15.7	
	ごはん	にくだんごのあまからあんかけ	ぎゅうにゅう 牛乳			
	ぶどうゼリーに	こめ70	にくだんご40 ぶたにく20 ほしわかめ0.5 (とりがらすープ)8 トック20			
13 日 (月)	ごはん	ごまあえ	たこやき	いそに	ひじき 血を作る材料になる鉄分や、骨をじょう夫にするカルシウム、食物せんいがたっぷり入っています。給食に使われているめひじきは、ひじきの葉の部分です。	エネルギー kcal 631 たんぱく質 g 19.7 しつ g 17.1
	こめ70	しるごま0.6 すりごま0.3	たこやき 小学生2こ 中学生3こ	とりにく20 あぶらあげ7 めひじき1.5 (けずりぶし)1 じゃがいも40		
	キャベツ20 にんじん5		にんじん15 たまねぎ10 ほししいたけ0.3 こんにやく15			
14 日 (火)	ごはん	おひたし	あじのパプリカあげ	ぶたにくのあまからに	パプリカ パプリカを使った料理は、世界にたくさんあります。今日は、パプリカのパウダーを使用し、赤くあげています。	エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 29.5 しつ g 19.9
	こめ70	(けずりぶし)0.3	あじ1きれ	ぶたにく30 あつあげ35		
	チンゲンサイ20 にんじん5		たまねぎ30 キャベツ25 にんじん15 しめじ6			
15 日 (水)	ランチパン	ハンバーグステーキ	さんしょくサラダ	トマトに	トマト ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者は青くなる」と言われるほど、多くの栄養素がふくまれています。また、うま味成分のグルタミン酸も多くふくまれています。	エネルギー kcal 654 たんぱく質 g 25.7 しつ g 23.6
	ランチパンに			ぶたにく20 (とりがらすープ)10 じゃがいも50		
	しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2	にんじん10 ホールコーン10 さやいんげん10	セロリー2 にんにく0.05 たまねぎ30 キャベツ10 にんじん10 トマト10 しめじ5			
16 日 (木)	ごはん	こまつなとキャベツのサラダ	とりにくのてりやき	かんこくふうにくじゃが	韓国風肉じゃが あか赤みや、からみのある調味料を使い、韓国風にアレンジしました。しっかりとした味付けにしているため、ごはんといっしょに食べてください。	エネルギー kcal 671 たんぱく質 g 28.0 しつ g 21.2
	こめ70		とりにく45	ぶたにく30 あかみそ1.5 じゃがいも50 すりごま0.6		
	こまつな10 キャベツ20	しょうが0.3	にんにく0.1 しょうが0.3 たまねぎ30 にんじん15 いとこんにやく30			
17 日 (金)	ごはん	まめまめサラダ	ポテトコロッケ	はるキャベツのスープ	クイズ2 はるキャベツにはどのような特徴があるでしょうか？ ①やわらかい ②みずみずしい ③あまい ◇こたえはうらにあるよ	エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 21.7 しつ g 18.6
	こめ70		ポテトコロッケに	ぶたにく25 (とりがらすープ)10		
	えだまめ5 にんじん3 ホールコーン4		しんキャベツ30 たまねぎ20 にんじん10 さやいんげん5			
20 日 (月)	ごはん	ナムル	あげシューマイ	あつあげとはるさめのいためもの	ナムル 韓国の家庭料理です。ナムルとは和え物のことで、食材や味付けは家庭によって異なります。給食では、ごま油の風味が効いた味付けにしています。	エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 25.5 しつ g 17.5
	こめ70		しょうマイ 小学生2こ 中学生3こ	ぶたにく30 (とんこつスープ)5 あつあげ35 はるさめ5		
	きりぼしだいごん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35		しょうが0.2 にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん15 チンゲンサイ10 ほししいたけ0.3			
21 日 (火)	ごはん	かみかみじゃこ	チキンカレー	こまつなのソテー	じゃこ 骨の材料になるカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは、成長期に必要な栄養素の一つです。しっかりと食べましょう。	エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 23.4 しつ g 17.1
	こめ70	にぼし3	とりにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらすープ)15	じゃがいも40		
	にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 りんごピューレ6 トマトピューレ1		こまつな20 にんじん10			
22 日 (水)	ランチパン	ぶたにくのパーベキューソース	キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	ポトフ	ポトフ ポトフは、フランスの家庭料理として親しまれています。フランス語で「火にかけた鍋」を意味しており、色々な食材を1つの鍋で煮込むことから名づけられました。	エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 28.2 しつ g 22.5
	ランチパンに			ぶたにく40		
	しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2	キャベツ20 ホールコーン5 レモンじる0.4	セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 にんじん20			
23 日 (木)	ごはん	にんじんしりしり	とりにくのあまからあんかけ	ぶたにくとあつあげのごもくに	にんじんしりしり おきなわけん 沖縄県の郷土料理です。沖縄では専用のスライサー「しりしり器」を使うことがいっばん的で、「一家に一台ある」とも言われているそうです。	エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 27.1 しつ g 15.6
	こめ70		まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	とりにく40		
	にんじん20		ぶたにく20 あつあげ35 (けずりぶし)0.5 じゃがいも35			
24 日 (金)	ごはん	チンゲンサイのいためもの	さわらのあまからあんかけ	カムジャタン	クイズ3 さわらは成長するたびに名前が変わります。このような魚を何と呼ぶでしょうか？ ①仮面魚 ②出世魚 ③変化魚 ◇こたえはうらにあるよ	エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 27.9 しつ g 16.4
	こめ70			さわら1きれ		
	チンゲンサイ20 にんじん10		しょうが0.3 にんにく0.1 たまねぎ25 キャベツ15 にんじん15 えのきたけ5 にら4			

※マークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についての動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和8年
4月分

【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年
(3年生・4年生)の量を示しています。
配布量は低学年(1年生・2年生)は、献立
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)
は1.15倍、中学生は1.3倍になります。


業者から学校
へ直接配送さ
れる食品

○牛乳
○パンまたは米飯

○ぶどうゼリー(10日)

27 日 (月)	ごはん まぜまぜひじきごはん	あげささかまぼこ	ぶたにくのすきやき	ぎゅうにゅう 牛乳	みんなの ふるさと給食 宮城県仙台市の郷 土料理「ささかまぼ こ」です。 給食では、食べや すいようにあげてい ます。
♥	とりにく15 めひじき0.5	ささかまぼこ1こ	ぶたにく35 とうふ40		
◆	こめ70				
♣	ホールコーン5 えだまめ6 しょうが0.1		たまねぎ35 にんじん10 あおねぎ5 しめじ5 いとこんにやく30		
28 日 (火)	ごはん こまつなのびたし	とりにくのからあげ	はるさめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ はる あめ 春に雨がふると見 えてくる食べ物は何 にあい？ ヒント：今日の給食に も使われています。
♥	ひらてん7 (けずりぶし)0.5	とりにく50	ぶたにく15 (とりがらスープ)10		
◆	こめ70		はるさめ3		
♣	こまつな15 にんじん10	しょうが0.15 にんにく0.1	しょうが0.3 キャベツ20 にんじん5 ほししいたけ0.3		
30 日 (木)	ごはん キャベツのそくせきづけ	いわしのかばやきふう	とうふのもの	ぎゅうにゅう 牛乳	魚の骨 骨を飲み込んでし まうのとどにささお それがあります。 骨を口に入れてし まっても、よくかんで 食べることで気づくこ とができます。気をつ けて食べましょう。
♥	こなかつお0.2	いわしひらき1まい	とうふ60 とりにく20 あぶらあげ7(けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5		
◆	こめ70	しろごま1			
♣	キャベツ20 にんじん5	しょうが0.1	しょうが0.3 たまねぎ20 にんじん20 えだまめ5 えのきたけ5		


今月からすべての小学校と義務教育学校
前期・後期へ提供する給食は、新しい学校
給食センターで作られます。



保護者のみなさまへ

「献立表」、「詳細予定献立表」、「原料配合表」は市WEBサイトでご覧いただけ
ます。
学校給食では、調理工程および加工品等における特定原材料等のコンタミネ
ーションは排除できません。
※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用してい
ないにも関わらず、特定原材料が意図せず混入してしまうこと。

今年度より、ペーパーレス化の推進に伴い、献立表の配布は
終了とさせていただきます。
今後は、下記市ウェブサイトよりご確認ください。
<https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html> ★QRコード





4月27日(月)
ささかまぼこ

ことしのテーマは
「みんなのふるさと給食」

ささかまぼこは宮城県仙台市の
市町村や都道府県、世界各地で
親しまれている料理を紹介します。

ささの葉の形にしているのは、
伊達家の家もんにささの葉が使わ
れていることに由来しています。

献立表の見方

27 日 (月)	ごはん まぜまぜひじきごはん	あげささかまぼこ	ぶたにくのすきやき	ぎゅうにゅう 牛乳	みんなの ふるさと給食 宮城県仙台市の郷土料 理「ささかまぼこ」です。給 食では、食べやすいよ うにあげています。
♥	とりにく15 めひじき0.5	ささかまぼこ1こ	ぶたにく35 とうふ40		
◆	こめ70				
♣	ホールコーン5 えだまめ6 しょうが0.1		たまねぎ35 にんじん10 あおねぎ5 しめじ5 いとこんにやく30		

イラストは給食のイメージです。
食器の盛り付けの参考にしてください。
左にご飯茶わんを置き、茶わんを持って食べましょう。

くごはんの盛りつけ例>



料理の名前です。

食に含まれている
栄養素や、体の
なかでの働きにより、
段階ごとに♥♣の3つの
グループに分けています。

食品名と、数字は中学
生(小学3・4年生)の
一人分の量です。
数字だけの時はグラ
ムをあらわしています。

給食時間に教室
で給食の動画を
見ることができる
日のマークです。

いっしょくぶん えいようか
一食分の栄養価です。
ちゅうがくねんしょうがく ねん
中学年(小学3・4年
生)を基準としていま
す。

♥のグループ	◆のグループ	♣のグループ
おもに血や筋肉や骨をつくる 魚・肉・たまご・だいず・牛乳 海そう など	おもに熱や力のもとになる こく類・いも・さとう・油 など	おもに体の調子をとのえる 野菜・果物 など

区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
									A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	4月分平均栄養量	638	16.4	27.2	2.0	343	90	2.7	245	0.5	0.5	22	3.5	3.0
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	4月分平均栄養量	797	15.9	25.7	2.4	385	111	3.7	299	0.6	0.6	30	4.6	3.7

クイズ1
こたえは ③干すです。
長く保存できることから、昔から重宝
されてきた食品の1つです。

クイズ2
こたえは ①②③全てです。
今日は、春キャベツの味が分かり
やすいように、あっさりとした味の
スープに入れています。

クイズ3
こたえは ②出世魚です。
小さい時から順に、さごち→
やなぎ→さわらと変わります。

なぞなぞ
こたえは 春雨 です。
春に雨と書いて春雨と読み
ます。

