

# 4月 給食こんだてひょう



令和8年(2026年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	ひとくちメモ	えいよう	
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		KCa1	たんぱくしゅ
9	木	カレーライス	牛乳	チンゲンサイのスープ フルーツジュレ和え	牛乳 鶏肉 スキムミルク だし(かつお節・昆布)	米 じゃがいも オリーブ油 ルウ	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく トマト たけのこ しいたけ チンゲン菜 パイン缶 黄桃缶	今日から新しい学年での給食がスタート。給食をしっかり食べて、元気な体を作りましょう。	623	18.1
10	金	麦ごはん	牛乳	すまし汁 赤魚の煮つけ 紅白なます	牛乳 わかめ かまぼこ 赤魚 だし(かつお節・昆布)	米 麦 麩 砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ なす 大根 にんじん	松橋支援学校のごはんは、毎日厨房で炊いています。炊きたてのおいしいごはんです。	507	26.1
13	月	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 肉じゃが そくせき和え	牛乳 豆腐 あげ みそ わかめ 牛肉 天平 塩昆布 だし(いりこ)	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 したらき	にんじん 玉ねぎ しいたけ こまつな キャベツ グリーンピース	みそ汁はいりこでだしを取っています。いりこだしのうまみ成分はイノシシン酸です。	609	23.7
14	火	麦ごはん	牛乳	春雨スープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め ナムル	牛乳 ベーコン 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 春雨 でんぷん ごま ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ ピーマン しょうが もやし きゅうり	春雨はでんぷんでできています。今日は「緑豆」で作られた春雨です。	658	23.6
15	水	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしの梅煮 ひじきサラダ	牛乳 あげ 豆腐 いわし ひじき だし(かつお節・昆布)	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	いわしにはDHAやEPAという、体に良い脂が含まれ、血液をサラサラにする働きがあります。	544	19.4
16	木	食パン	牛乳	コンソメスープ・チリコンカン ブロッコリーソテー マーシャルピーンズ	牛乳 大豆 牛肉 ベーコン	パン 大豆 砂糖 バター オリーブ油	しめじ にんじん だいこん 玉ねぎ パセリ トマト コーン ブロッコリー にんにく	チリコンカンはアメリカの家庭料理で、豆をたっぷり使う料理です。給食では大豆を使いません。	600	26.9
17	金	さくらごはん	牛乳	若竹汁 鶏肉の塩麴焼き するめの酢の物	牛乳 鮭 わかめ 豆腐 鶏肉 さきいか だし(かつお節・昆布)	米 ごま 砂糖	枝豆 たけのこ ねぎ だいこん きゅうり にんじん しょうが	今日は今が旬の「たけのこ」を使った「若竹汁」。皮付きのまま届いたものを、朝からゆでて作りました。	523	33.5
20	月	麦ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 親子煮 卵の花炒り	牛乳 豆腐 あげ みそ 鶏肉 卵 おから かまぼこ だし(かつお節)	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	卵の花を「おから」のことで。豆腐を作る際に、豆乳を絞った残りのことです。	609	26.3
21	火	麦ごはん	牛乳	わかめスープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 みそ だし(かつお節・昆布)	米 麦 油 でんぷん ごま ごま油	しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ほうれん草	マーボー豆腐に使う豆腐には、たんぱく質はたくさん含まれ、からだを作る働きがあります。	595	28.9
22	水	ハヤシライス	牛乳	もずくスープ れんこんツナサラダ	牛乳 牛肉 ツナ もずく スキムミルク だし(かつお節)	米 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ ルウ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト えのき ねぎ れんこん キャベツ	ハヤシライスはトマトをたっぷり使います。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	648	22.2
23	木	ミルクパン	牛乳	野菜スープ 鮭のほうれん草クリームソース 新玉ねぎとハムのマリネ	牛乳 鮭 ハム 生クリーム	パン 薄力粉 油 バター 砂糖 オリーブ油 米粉	ピーマン しいたけ にんじん セロリ 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり	春になると「新○○」という野菜が多く出回ります。旬の野菜は栄養たっぷりです。	650	35.0
24	金	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 煮込みハンバーグ きのこソテー	牛乳 たまご ちくわ 豚肉 鶏肉 だし(かつお節)	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 バター	にんじん ほうれん草 ねぎ しめじ エリンギ チンゲン菜	かきたま汁に使われている「卵」はビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含む、栄養満点の食品です。	585	23.2
27	月	麦ごはん	牛乳	豚汁 魚の香味だれ 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 赤魚 ひじき 大豆 あげ だし(いりこ)	米 麦 じゃがいも こんにゃく でんぷん 油 砂糖 ごま油	ごぼう だいこん にんじん えのき ねぎ しょうが にんにく いんげん れんこん	ひじきは「鉄分」をたっぷり含んでいる食品です。鉄分は血液を作る材料になります。	675	21.6
28	火	麦ごはん	牛乳	あおさ汁 新じゃがのうま煮 じゃこ和え	牛乳 あおさ 竹輪 天平 しらす 鶏肉 だし(かつお節)	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 しいたけ きゅうり キャベツ ねぎ	じゃこは骨ごと食べる食品なので「カルシウム」をたっぷり取ることができます。	550	23.9
30	木	セルフココロック バーガー	牛乳	コロッケ・ポイルキャベツ 一食ソース 白菜のクリームスープ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 牛肉	パン 油 米粉 じゃがいも パン粉 砂糖	キャベツ はくさい にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	ゴールデンウイークです。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムが乱れないように気を付けましょう。	665	23.0

★今月の給食回数は15回です。(小学部新1年生は9回です)

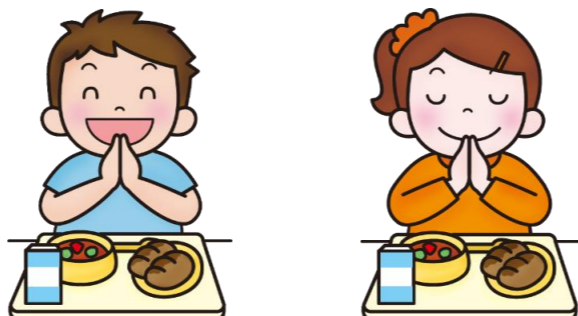
※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

## 親入学

### ☆4月の給食目標・・・たのしく食事をしよう

入学・進級おめでとうございます。4月9日から給食が始まります。今年度も、たくさん食べて、たのしい給食時間にしましょう。

たのしい給食時間にするためにも、「いただきます」「ごちそうさまでした」と感謝の気持ちをもちながら食べることができるといいですね。



安全でおいしい給食を子どもたちに喜んでもらえるよう頑張ってお作りしていきます。よろしくお願いします。

厨房より

