

4月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
7(火)	すき焼き丼	豚肉 焼き豆腐	たまねぎ キャベツ にんじん つぎこんにゃく ぶなしめじ ねぎ	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	かぼちゃ団子汁	油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	かぼちゃもち	みそ 煮干しだし
8(水)	コーンクリームスパゲティー	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	マッシュルーム クリームコーン缶 ホールコーン たまねぎ ほうれん草	スパゲッティー キャノーラ油 小麦粉 発酵バター	食塩 白ワイン 野菜ブイヨン こしょう
	フルーツカクテル		黄桃缶 パイン	カクテルゼリー	
	アーモンド			アーモンド	
9(木)	ごはん			米 強化米	
	高野豆腐となめこのみそ汁	こうや豆腐 油揚げ わかめ	なめこ はくさい		みそ 煮干しだし
	メンチカツ	メンチカツ		キャノーラ油	
10(金)	変わりきんぴら	豚肉	ごぼう にんじん ピーマン 糸こんにゃく	キャノーラ油 三温糖 ごま	みりん 醤油
	ごはん			米 強化米	
	八宝菜	豚肉 いか えび うずらの卵	たけのこ はくさい たまねぎ にんじん きくらげ	キャノーラ油 三温糖 ごま油 でん粉	料理酒 とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 中華スープの素 こしょう
	ぎょうざ(中学2個)	ぎょうざ			
13(月)	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン	ブロッコリー にんにく	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩
	ごはん			米 強化米	
	ミネストローネスープ	ポークウィンナー 白いんげん豆	たまねぎ セロリ にんじん パセリ	じゃがいも 発酵バター 三温糖	トマトベースソース ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ハンバーグのバキューリスかけ	ハンバーグ	レモン果汁 りんごジュース	三温糖	醤油 白ワイン
14(火)	ほうれん草のソテー	ハム	ほうれん草 たまねぎ ホールコーン	キャノーラ油	食塩 こしょう 醤油 野菜ブイヨン
	ごはん			米 強化米	
	根菜汁	鶏肉 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜	さといも	料理酒 醤油 食塩 昆布だし 煮干しだし
	野菜うの花もちもちフライ			野菜もちもちフライ キャノーラ油	
15(水)	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん 枝豆	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油
	コッペパン			コッペパン	
	パンプキンポタージュ	牛乳 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ	発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	肉入りコロッケ	豚肉のコロッケ		キャノーラ油	
16(木)	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ ピーマン	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
	ごはん			米 強化米	
	かきたまのみそ汁	豆腐 わかめ 卵	キャベツ たまねぎ	でん粉	みそ 煮干しだし
	鶏の照り焼き	鶏の照り焼き			
17(金)	じゃがいものそばろ煮	豚肉	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 三温糖 キャノーラ油 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく ブルーベリー	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	白ワイン カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	入学祝い献立	糸かまぼこ	ほうれん草 にんじん	春雨	韓国ナムル レッソグ
20(月)	お祝いデザート			豆乳いちごゼリー	
	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 でん粉 キャノーラ油	みそ 醤油 トウバンジャン テンメンジャン 料理酒
21(火)	わかめスープ	わかめ 絹厚揚げ	たまねぎ ホールコーン もやし	ごま油 ごま	中華スープの素 とりがらスープ 醤油 食塩 こしょう
	ごはん			米 強化米	
	さつまいものみそ汁	油揚げ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ	さつまいも	みそ 煮干しだし
	いわしのしょうが煮	いわししょうが			
菜花のオカカマヨネーズ	焼きちくわ かつお節	なばな キャベツ	エッグケアマヨネーズ	醤油	

# 4月 給食献立表

2026年度

滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ (滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校)

日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
22(水)	キャロットピラフ	ハム	にんじんジュース たまねぎ にんじん エリンギ水煮	米 強化米 発酵バター	ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ニョッキ入りコンソメスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	ポテトニョッキ	とりがらスープ 野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
	カラフルソテー		にんじん ホールコーン ブロッコリー	じゃがいも キャノーラ油	野菜ブイヨン こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
23(木)	ごはん			米 強化米	
	みそ煮おでん	ブチはんぺん がんもどき 焼きちくわ	だいこん にんじん ねじりこんにゃく	三温糖	みりん 赤みそ 醤油 かつおだし 昆布だし
	味付き肉団子 (中学2個)	肉団子			
	五目きんぴら	豚肉	ごぼう にんじん ピーマン 糸こんにゃく	キャノーラ油 三温糖 ごま	みりん 醤油
24(金)	ごはん			米 強化米	
	豆乳チゲ	豚肉 豆腐 豆乳	はくさい だいこん にんじん マイルドキムチ いら ぶなしめじ	キャノーラ油	料理酒 醤油 みそ 食塩 とりがらスープ コチュジャン
	春巻	皮がパリパリ春巻		キャノーラ油	
	炒めビーフン	豚肉	にんじん たまねぎ ピーマン	ビーフン ごま油 三温糖	醤油 オイスターソース こしょう 中華スープの素
27(月)	ごはん			米 強化米	
	沢煮椀	豚肉	だいこん にんじん ごぼう 糸こんにゃく えのきだけ		料理酒 醤油 食塩 みりん 昆布だし かつおだし
	さばのみそ煮	さばのみそ煮			
	切干大根のごまネーズ和え	鶏ささみ	切干しだいこん にんじん ほうれん草	三温糖 エックケアマヨネーズ ごま	醤油
28(火)	こぎつねごはん	油揚げ 鶏肉	にんじん	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 食塩
	ココロ肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ ねじりこんにゃく	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油
	ねぎたま焼き	ねぎたま焼き			
	ふきのみそ炒め	さつまあげ	ふき水煮 だいこん	キャノーラ油 三温糖	みそ 醤油
30(木)	ごはん			米 強化米	
	きくらげと卵のスープ	卵	きくらげ たまねぎ ねぎ にんじん	でん粉 ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
	ヤンニョム風チキン	鶏肉	にんにく たまねぎ	小麦粉 でん粉 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま	料理酒 食塩 こしょう ケチャップ コチュジャン みりん
	もやしとピーマンの炒めもの	ベーコン	もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう

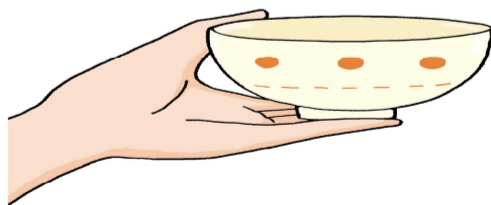
4月の平均栄養量(小学校) 618Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.0g 食塩 2.4g

4月の平均栄養量(中学校) 762Kcal たんぱく質 28.7g 脂質 23.4g 食塩 3.0g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきましょう。  
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。  
うどん・ラーメンは同じ工場、そば粉・卵を含む製品を作っています。  
ぎょうざ・シューマイは同じ工場、卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。

## 茶わんの持ち方



4本の指の指の上に茶底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

## 和食の食器の並び方

