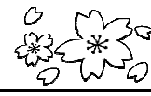


# 2026年4月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			803	25.8	353
	キーマカレー	豚肉・とり肉・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレールウ			
	じゃがいもとコーンのソテー				とうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
	お祝いいちご蒸しケーキ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・いちごジャム					
13 (月) A	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	709	27.1	436
	米粉のクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ひじきサラダ	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・酒			
13 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			770	30.1	452
	米粉のクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ひじきサラダ	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・酒			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	31.1	325
	さわらの照り焼き	さわら				米粉・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	たけのこごはんの具	とり肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	わかめと野菜のみそ汁	赤みそ・白みそ	わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ			(削り節)			
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			767	27.6	582
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・塩			
	春キャベツのレモン酢あえ				キャベツ・レモン果汁	さとう		酢・塩			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			794	30.7	480
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・オイスターソース・塩・トウバンジャン			
	春雨の炒め物			にんじん・さやいんげん	にんにく	はるさめ	油	こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
17 (金)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			772	30.4	317
	ホキの甘からめ	ホキ				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	もやしの信田あえ	油揚げ			もやし・キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
	煮込みうどん	とり肉		にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ・しめじ	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
20 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			797	31.5	380
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
20 (月) B	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	736	28.5	364
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			726	30.7	341
	三色丼(とりそぼろ)	とり肉			しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	三色丼(炒り卵)	炒り卵									
	三色丼(おひたし)			ほうれんそう	もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
厚揚げのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ			(削り節)				
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			752	31.0	384
	さばの塩焼き	さば					油	酒・塩			
	小松菜のごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
厚揚げとふきの煮物	厚揚げ		にんじん	だいこん・ふき	こんにゃく・さとう		うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)				
23 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	715	27.1	299
	鶏の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ			
	キャベツのしそあえ				キャベツ・もやし			赤じそふりかけ・塩			
	たけのこのすまし汁	豆腐		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
24 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	31.1	362
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう	ごま	みりん・酒			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
豆乳お茶蒸しパン	豆乳				緑茶	ホットケーキミックス・さとう	油				

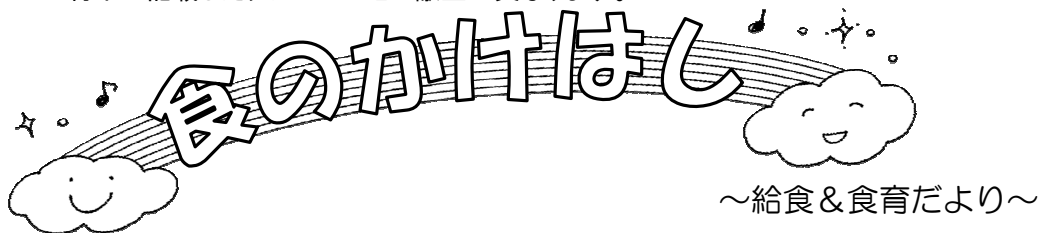


日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
27 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			784	31.0	451
	パンネのクリームソース	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	こまつな	たまねぎ・にんにく	マカロニ	油	塩・白ワイン・コンソメ・こしょう			
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ・ツナオイル漬け			キャベツ・たまねぎ	さとう	油	酢・塩・こしょう			
	いちごゼリー					いちごゼリー					
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			796	27.9	544
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉・塩			
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	実えんどうの卵とじ	油揚げ・卵		にんじん	たまねぎ・実えんどう	じゃがいも・さとう		酒・うすくちしょうゆ・(削り節)			
30 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	31.1	542
	いわしのフライ	いわし				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	高野豆腐の含め煮	とり肉・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	こんにやく・さとう	油	うすくちしょうゆ・みりん・酒・(削り節)			

※食材は都合により変更になることがあります。

※13日と20日は、Aグループ・Bグループ各5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、日付下に記載したグループごとに献立が異なります。

Aグループ：大木中・神戸中・創徳中・千代崎中・平田野中  
Bグループ：白鳥中・白子中・鼓ヶ浦中・天栄中・鈴峰中

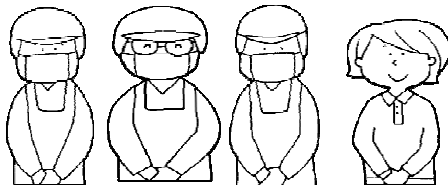


入学・進級おめでとうございます。

学校給食は、成長期みなさんに必要な栄養バランスを考えて作られています。

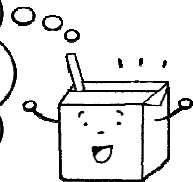
中学生は一生のうちで体がぐんと大きく成長する時期です。勉強や部活動を頑張るには、バランスのとれた食生活は欠かせません。毎日の給食を、充実した中学校生活を送るためのパワーにしましょう。

中学校の給食は、稲生にある「鈴鹿市第二学校給食センター」で調理しています。約60人の調理員や配送員が、鈴鹿市内の中学校10校分、約5200食のおかずを調理し、各学校へ配送しています。「給食で笑顔になってほしい」「しっかり食べて学校生活を頑張ってもらいたい」という思いを込めて、おいしい給食を届けます。毎日の給食を楽しみにしてくださいね。



4月の給食目標「協力して食事の準備、後片付けをしよう」

新しいクラスでの給食が始まります！  
給食の準備が早くできると、食べる時間を長くとれます。  
みんなで協力して、給食を楽しめる食事の時間にしましょう。  
「ごちそうさま」の気持ちを込めて後片付けまで丁寧にしてね。



食物アレルギーとは

食物アレルギーは好き嫌いとは異なります。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると様々な症状が現れます。じんましんが出たり、腹痛を起こしたりするほか、呼吸困難など、命に関わる危険な状態（アナフィラキシー）になることもあります。食物アレルギーがない人も、知識として理解しておきましょう。



学校給食の目標のポイント

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

出典：文部科学省「日本の学校給食と食育」

4月の旬の食材：春キャベツ たけのこ 実えんどう さやえんどう  
ふき いちご わかめ ひじき さわら など

給食で地産地消

4月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- 米(コシヒカリ)・卵
- 豚ひき肉
- 豆腐
- 大豆
- にんじん
- キャベツ
- 干しいたけ
- うどん
- 油揚げ
- 赤みそ
- ねぎ
- 大根

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- 豚肉
- わかめ
- 豆乳
- 冷凍豆腐
- たけのこ
- 緑茶

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。



どうして給食には毎日牛乳が出るの？

カルシウムは骨や歯の健康において重要な栄養素です。特に、体をつくる成長期には、たくさんのカルシウムが必要です。牛乳のカルシウムは吸収率が高く、不足しがちなカルシウムを効率よくとることができます。毎日、牛乳を飲もう！



三重県はひじきの名産地！  
ひじきは3月～5月が収穫の季節です。

給食レシピ紹介～4月の献立より～

ひじきサラダ

<材料/5人分>

- 乾燥ひじき 3g
- ★しょうゆ 5g
- ★砂糖 3g
- ★酒 1g
- キャベツ 200g
- にんじん 50g
- ツナオイル漬け 25g
- マヨネーズ 35g

※給食では卵不使用のマヨネーズ風調味料を使用しています。

<作り方>

- ひじきを洗って水で戻し、★印の調味料で煮る。煮汁がなくなったら鍋から取り出して冷ます。
- 野菜を洗う。にんじんをせん切りに、キャベツを1cm幅に切り、それぞれゆでて冷まし、水気を切る。
- ボウルに①、②と油を切ったツナを入れ、マヨネーズであえる。

★お知らせ★ 献立予定表は今月で紙媒体での配布を終了します。来月からはウェブサイト等での配信となります。

