

4月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
8月	麦ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め 中華コーンスープ	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	人参 にら ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが コーン	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油
9火	コッペパン	○	鶏肉のガーリック焼き ひじきサラダ キャベツと ベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	人参	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖	ごま ごま油
10水	たけのこ ごはん	○	きびなごのから揚げ 昆布あえ 新玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ	牛乳 きびなご 昆布 わかめ	みつば 人参 ねぎ	たけのこ もやし キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま
11木	コッペパン	○	チリコンカーン アーモンドサラダ いちご	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド
12金	赤飯	○	鶏肉の照り焼き 春キャベツのたくあんあえ すまし汁 お祝いクレープ	小豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ もやし たくあん 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 クレープ	ごま 黒ごま
15月	麦ごはん	○	さわらのごまだれかけ ゆかりあえ 若竹汁	さわら	牛乳 わかめ	しそ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま
16火	米粉パン	○	ポークビーンズ アスパラサラダ キウイフルーツ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン キウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	油
17水	中華丼	○	にらのごましょうゆあえ 大学芋	豚肉 あさり いか うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参 にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく もやし	米 大麦 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ	ごま油 油 ごま 黒ごま
18木	ミルクパン	○	ミートスパゲティ コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ	油 ドレッシング
19金	麦ごはん	○	はまちの照り焼き ちしやもみ ふしめん汁	はまち てんぷら みそ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	レタス きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん 希少糖シロップ	ごま
22月	シーフード ピラフ	○	野菜サラダ 肉団子のスープ ミックスナッツ	えび いか ミートボール	牛乳	人参 アスパラガス ねぎ	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	米 春雨	バター ミックスナッツ ドレッシング
23火	みそ ラーメン	○	かぼちゃのかのご揚げ 小松菜のごまあえ	豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	中華麺	油 ごま
24水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
25木	コッペパン	○	さけとカシューナッツの レモン煮 グリーンサラダ じゃがいものコンソメスープ	さけ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも	カシューナッツ 油
26金	ポーク カレー ライス	○	海そうサラダ 小魚アーモンド	豚肉	牛乳 チーズ 海そう 煮干し	人参 アスパラガス	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 アーモンド
30火	コッペパン	○	いかのマリネ コーンポテト ミネストローネ	いか ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン セロリー	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。1年生は、8日(月)、9日(火)、19日(金)の給食はありません。2年生は、23日(火)の給食はありません。3年生は、19日(金)～23日(火)までの給食はありません。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇お祝い献立(12日)…………… 赤飯は、もち米に「ささげ」や「あずき」を混ぜて蒸したご



飯です。豆の煮汁を使ってもち米を赤くするので赤飯とい
います。日本では古くから、季節ごとに関係なく、誕生日や
結婚式など、祝い事があると赤飯を炊いて、ごちそうする習
慣があります。昔から赤いものは邪気をはらうとされまし
た。古代には赤米を蒸したものを神にお供えする習慣があ
り、これが現在の赤飯のルーツではないかと考えられてい
ます。給食では、1年生の入学をお祝いして、「赤飯」や「お
祝いクレープ」が登場します。

◇今が旬のアスパラガス(16日、22日、25日、26日)…………… 春になると旬をむかえるア



スパラガスは、日光をたっぷり浴びて育ったもので、体の調
子を良くするビタミンなどの栄養素が多く含まれています。
体の疲れを回復させるアスパラギン酸は、アスパラガスか
ら発見されました。さわやかなグリーンの彩りとともに、美
味しい綾川町産のアスパラガスを味わいましょう。給食で
は、「アスパラサラダ」「野菜サラダ」「グリーンサラダ」「海
そうサラダ」に登場します。

WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレ
シピを募集します。今後の献立作成や食育活
動に生かしていきたいと考えております。QR
コードよりご意見をお聞かせください。



毎月、献立表を配布しています。給食
は栄養バランスを考え、不足しがちな栄
養素もとれるようになっていきます。また、
お子さまと給食や学校生活について話
す際に、ご活用いただければと思います。

