

4月 予定献立表

令和8年4月8日
弥栄学園 弥栄中学校

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新学期が始まります。新しい生活に疲れも出やすいと思いますが、生活リズムを整え、食事・運動・休養を心がけ、元気に乗り切りましょう。

★給食の献立の基本は…

- 主食 ご飯
- 主菜 肉や魚などを使ったおかず
- 副菜 野菜などを使ったおかず、汁物など
- 牛乳



8日(水)

9日(木)

10日(金)

始業式

入学式

エネルギー：835kcal

- 主食 ごはん
 - 主菜 ササミの甘辛がらめ
 - 副菜 ビーフンサラダ
 - 副菜 わかめスープ
 - 牛乳 牛乳
- 2,3年生のみ

13日(月)

14日(火)

15日(水)

16日(木)

17日(金)

エネルギー：835kcal

エネルギー：766kcal

エネルギー：785kcal

エネルギー：762kcal

エネルギー：722kcal

- 主食 カレーライス (麦ごはん・特別栽培米)
- 主菜 水菜のサラダ
- デザート いちごゼリー
- 牛乳 牛乳

- 主食 ごはん(特別栽培米)
- 主菜 鶏肉のから揚げ
- 副菜 ほうれんそうのおひたし
- 副菜 じゃがいものみそ汁
- 牛乳 牛乳

- 主食 ジャンバラヤ (特別栽培米)
 - 主菜 豚肉と野菜のソテー
 - 副菜 マカロニスープ
 - 副菜 カレービーンズ
 - 牛乳 牛乳
- 世界の料理
アメリカ

- 主食 ごはん(特別栽培米)
 - 主菜 サワラのみそマヨ焼き
 - 副菜 キャベツの煮びたし
 - 副菜 生わかめのすまし汁
 - 牛乳 牛乳
- たんご・食の日

- 主食 ごはん(特別栽培米)
- 主菜 高野豆腐の卵とじ
- 副菜 昆布和え
- 副菜 こんにゃくのおかか煮
- 牛乳 牛乳

19日(日)

20日(月)

21日(火)

23日(木)

24日(金)

エネルギー：755kcal

エネルギー：761kcal

エネルギー：725kcal

エネルギー：752kcal

エネルギー：644kcal

- 主食 ごはん
- 主菜 鶏肉とレバーの甘辛がらめ
- 副菜 磯香和え
- 副菜 豚汁
- 牛乳 牛乳

- 主食 ごはん
- 主菜 たけのこのかき揚げ
- 副菜 マロニーきんぴら
- 副菜 キャベツのみそ汁
- 牛乳 牛乳

- 主食 ごはん
- 主菜 サバのソース煮
- 副菜 ひじき入りおひたし
- 副菜 沢煮椀
- 牛乳 牛乳

22日(水)

- 主食 減量ごはん
- 主食 しょうゆラーメン
- 主菜 五目炒め
- 副菜 納豆みそ
- 牛乳 牛乳

- 主食 たけのご寿司
- 主菜 ササミとキャベツのおひたし
- 副菜 豆腐のすまし汁
- デザート いちご
- 牛乳 牛乳

3年生 修学旅行

19日の振替休業日

25日(土)

28日(火)

29日(水)

30日(木)

エネルギー：747kcal

エネルギー：731kcal

エネルギー：759kcal

- 主食 ごはん
 - 主菜 鶏肉のオニオンソース
 - 副菜 ポテトサラダ
 - 副菜 コンソメスープ
 - 牛乳 牛乳
- PTA総会

26日(日) 27日(月)
25日の振替休業日

- 主食 麦ごはん
 - 主菜 イカのチリソース
 - 副菜 もやしのナムル
 - 副菜 ワンタンスープ
 - 牛乳 牛乳
- 歯の日

昭和の日

“たんご・食の日”

19日「食育の日」またはその前後の日に、京丹後の食材をたくさん取り入れた献立を実施します。

毎日必ずはしを持ってきてください。給食前は必ず手洗い・消毒をしっかりと、ハンカチも持ってきましょう。

給食当番は、エプロン、帽子、マスクをつけて配膳します。髪の毛が長い人は結びましょう。



毎月こんな給食を実施します!



特別栽培米

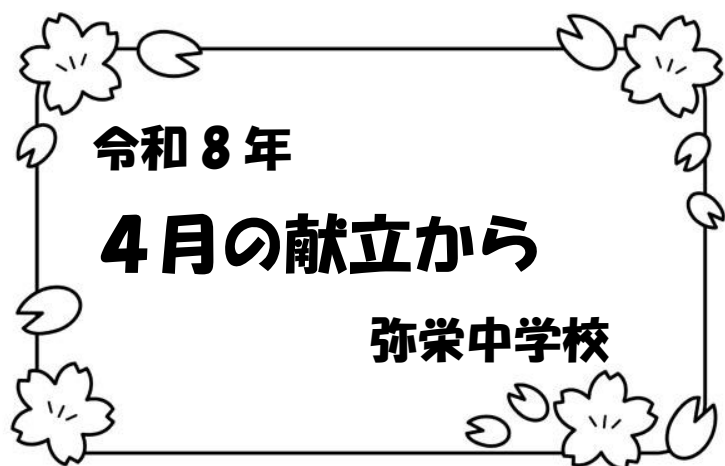
健康や環境にやさしい特別栽培米のご飯を月に5日間提供します。

“世界の料理”

毎月1回5のつく日に世界各国の料理を提供します。4月はアメリカ合衆国の料理です

“歯の日”

毎月1回「8」がつく日に、カルシウムをたくさん含む料理や、よく噛む料理を入れていきます。



令和8年

4月の献立から

弥栄中学校



世界の料理・アメリカ (15日)

2026年の夏、サッカーのワールドカップが開催されます。今回は初めて「アメリカ」「カナダ」「メキシコ」の三か国が開催国になります。そこで4月はアメリカの料理を紹介します。

「ジャンバラヤ」はアメリカ南部のルイジアナ州で、庶民の味として食べられている郷土料理です。普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りの時など大勢の人が集まる時にもよく出される料理です。地域によって作り方は異なりますが、炒めた具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、混ぜごはんのような料理です。トマトを使っているのを見た目が赤く、少しスパイシーな味付けが特徴です。

たけのこ

たけのこは、竹の子どもです。土の中に張り巡らされた地下茎から伸びてきた竹の芽の、頭を外に出しかけたところを掘って食べています。竹の成長はとても早く、1日に1メートル以上も伸びることがあるとか。あっという間に伸びて食べられなくなってしまうので、たけのこは早めに掘ります。掘ったらできるだけ早くゆでるのがおいしく食べるコツです。

給食では旬のたけのこを使って、「たけのこのかき揚げ」(20日)や「たけのこ寿司」(24日)を作ります。シャキッとした食感や、独特の風味を感じながら、味わって食べてください。



4月

4月は、昔の呼び方で「卯月^{うづき}」といいます。旧暦の4月は、今の5月ごろにあたり、「卯の花^{うさぎ}」が咲く時期なので「卯の花月」から「卯月」となったようです。「卯の花」とは空木(うつき)の花で、初夏に白い花をつけます。

他には、余月、乾月、鳥待月、卯花月、花名残月などの呼び方があります。

英語では「April^{エイプリル}」といいます。



まるごと京丹後・食育の日 (16日)

「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物などをいつもより多く取り入れた献立を出します。給食を通じて、丹後の食文化に親しみましょう。

今月使う市内産食材は、特別栽培米、キャベツ、水菜、生わかめ、牛乳の予定です。丹後の旬の食材を味わいましょう。

* サワラ

サワラは大きさによって名前が変わる出世魚で、小型のものから順にサゴシ、ヤナギ、サワラと呼ばれます。今回使うサワラは丹後でとれたものではありませんが、京都の海でもよくとれる魚です。

* 春キャベツ

一年中、店頭に出回るキャベツですが、時期によって特徴があります。冬に出回るずっしりと重い「冬キャベツ」に対して、春に出回る「春キャベツ」は、葉の巻きがゆるく、柔らかくみずみずしいです。



* 生わかめ

乾燥させたものが一年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。



歯の日 (28日)

今月の歯の日には、「麦」「イカ」といったかみごたえのある食品を使います。それ以外にも、もやしのナムルの野菜のシャキシャキとした食感、ワンタンスープのワンタンのもちもちとした食感など、いつもよりかむ回数を意識して、いろんなかみごたえを感じてみてください。