4月　こんだて表（小学校）

令和8年度　渋川市南部学校給食共同調理場

日	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる たんぱく質	無機質	〔みどり〕体の調子を整える カロテン	ビタミン・食物繊維	〔きいろ〕熱や力になる 炭水化物	脂肪	熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
7 火	始業式・入学式のため給食はありません									
8 水	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。（ごぼう・たけのこ）									
	ごはん	牛乳	豚丼　たけのことわかめのスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう もやし たけのこ ねぎ しらたき	ごはん でんぷん	あぶら さとう	608 25.1 2.4
9 木	スパゲティ ナポリタン	牛乳	チキンナゲット（2個）　野菜スープ	ウインナー とりにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン ●キャベツ	スパゲティ じゃがいも こむぎこ	あぶら さとう	610 24.3 3.1
10 金	今日から小学校1年生の給食が始まります。									
	麦ごはん	ジョアプレーン	ポークカレー　イタリアンサラダ	ぶたにく	ジョア	にんじん パプリカ	にんにく たまねぎ りんご コーン きゅうり ●キャベツ	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	577 16.3 2.4
13 月	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き もやしと玉ねぎのみそ汁 じゃがいもの生姜煮	あかうお あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし こんにゃく たまねぎ しょうが グリンピース	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	565 26.2 2.3
14 火 ★ラッキーにんじん	丸パン横切り（パンにコロッケをはさんでたべよう。）	牛乳	野菜コロッケソースがけ　ミネストローネ コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり グリンピース	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	614 20.5 3.1
15 水	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい（2個）　春雨スープ ひき肉とたけのこのあんかけ	とりにく とうふ	牛乳	にんじん ちんげんさい	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし ●キャベツ グリンピース コーン	ごはん さとう こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら	644 26.9 2.9
16 木	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1～4年1個　5年～2個) 五目うどん汁　ほうれん草のごまあえ	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ **●ねぎ** もやし	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	611 25.1 3.9
17 金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮　キャベ豚汁 小松菜のツナあえ	さば ぶたにく まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ●キャベツ もやし	ごはん	ごまあぶら	602 27.0 2.1
20 月	ごはん	牛乳	春巻　マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく ハム とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ **●ねぎ** もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	670 24.2 2.6
21 火	今日はカルシウムアップ献立です。（チーズ）									
	背割りコッペパン（パンにウインナーをはさんでたべよう。）	ジョアストロベリー	ロングウインナーケチャップ ワンタンスープ　チーズサラダ	ウインナー ぶたにく	ジョア チーズ	にんじん トマト にら	たまねぎ もやし ●キャベツ ねぎ きゅうり	パン さとう	あぶら ワンタン	534 22.8 3.4
22 水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き もやしのみそ汁　カレー肉じゃが	さわら ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しらたき もやし えのき たまねぎ **●ねぎ** グリンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	602 28.0 2.3
23 木	ココアパン	牛乳	あじフリッター（1、2年1個　3年～2個） 春野菜のポトフ　コーンサラダ	あじ ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン ●キャベツ しめじ グリンピース	パン じゃがいも こむぎこ	ドレッシング	596 25.5 2.4
24 金	◎入学・進級　お祝い献立◎									
	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ（2個）　桜かまぼこのすまし汁 香味漬け　★お祝いゼリー	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく **●ねぎ** ●キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	ごはん でんぷん	あぶら	657 24.7 2.7
27 月	ごはん	牛乳	ハヤシライス　カラフルサラダ ☆元気ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり コーン	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	680 22.2 2.5
28 火	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう（れんこん・ごぼう）									
	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き　コーンポタージュ かみかみごま風味サラダ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ コーン ●キャベツ れんこん ごぼう	パン パンこ	あぶら バター ドレッシング	673 25.5 3.2
30 木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	焼きぎょうざ（2個）　しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	なると ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	にんにく メンマ ねぎ ●キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	563 23.0 3.6

※栄養価は八訂成分表で計算しています

▲はアレルギー対応食です。　◆には配食手袋がつきます。

●は渋川産を使う予定です。**●太字の野菜はしぶせんです。**　※材料の都合で献立が変わることがあります。

☆は業者配送です。★は学校でクラス分けをするもの

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

★お子さんが食べている今日の給食が見られます★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見られます。　献立写真　しぶかわスマイルキッチン給食レシピ

給食当番の身支度

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。