

令和8年  
4月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



入学・進級おめでとございます

いよいよ新学期のスタートです。よく学び、よく遊び、成長の盛んな時期です。下地学校給食共同調理場では、給食を通して、子どもたちの食生活をサポートしていきたいと思っております。美味しく安全な給食の提供に努めますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

《新1年生の給食開始日》 中学校…9日(木) 小学校…15日(水)

栄養指導目標 しょくじのリズムをととのえよう

学校生活がスタートします。3度の食事が1日の生活リズムを作ります。スムーズに学校生活を送るためにも、まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

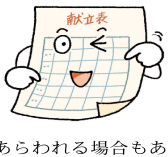
また、小学校1年生にとっては初めての給食ですね。徐々に給食時間に慣れていきましょう♪



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



★給食準備のコツ

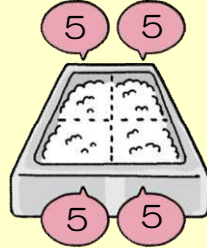
①まずは手洗い(爪も切りましょう)



②食缶の汁は一度かきまぜる(みんなに具がわたるように)



③ごはんやおかずは等分して、人数の目安をつくる



こ  
ん  
だ  
て

9(木)



小学校	C 749	P 29.1	F 27.1
中学校	C 907	P 35.5	F 32.2

10(金) よいトマトの日



小学校	C 527	P 25.5	F 14.6
中学校	C 629	P 28.6	F 16.1

こ ん だ て	13(月)	たまなーちゃんぶるー, さばのおしやき, わぎごはん, シカムドウチ, 牛乳		
	小学校	C 590	P 30	F 19.1
	中学校	C 727	P 36.9	F 22

こ ん だ て	14(火)	ぶたキムチいため, どうふしゅうまい, わぎごはん, アーサのすましじる, 牛乳		
	小学校	C 556	P 22.7	F 16.4
	中学校	C 666	P 27.1	F 17.9

こ ん だ て	15(水)	(小1のみ)おいおいデザート, (他)オレンジ, (わぎごはん) (チキンカレー), カレーライス, コーンサラダ, 牛乳		
	小学校	C 681	P 18.7	F 20.7
	中学校	C 832	P 22.4	F 24.5

こ ん だ て	16(木) 4/18よい歯の日献立	みかん, (カルシウムたっぷりごはん) (タコミート) (やさしいチーズ), タコライス, マカロニスープ, 牛乳		
	小学校	C 650	P 24.5	F 19.6
	中学校	C 827	P 30.3	F 23.7

こ ん だ て	17(金) 4/12パンの日記念日献立	グリーンサラダ, ささみチーズフライ, バインジャム, コッペパン, キャベツのクリームに, 牛乳		
	小学校	C 643	P 24.8	F 26.9
	中学校	C 775	P 29.6	F 33.2

こ ん だ て	20(月) 4/19ハマウリ献立	フーチムチ, にくだんごわふうあじ, おせきはんふうごはん, とうがんのカレーに, 牛乳		
	小学校	C 783	P 25.9	F 20.2
	中学校	C 901	P 29.8	F 22.8

こ ん だ て	21(火) 4/19もずくの日献立	りんご, (わぎごはん) (もずくあん), もずくどん, ぐたくさんみそじる, 牛乳		
	小学校	C 583	P 24	F 16
	中学校	C 712	P 29.2	F 18.4

こ ん だ て	22(水)	パパイヤのコロコロに, とりにくのみそやき, カルシウムたっぷりごはん, ゆしどうふじる, 牛乳		
	小学校	C 637	P 34	F 17.3
	中学校	C 765	P 39.6	F 19.8

こ ん だ て	23(木)	ウィンナーとブロッコリーのいためもの, 伊良部島のまぐろバジルソースやき, わぎごはん, やさいスープ, 牛乳		
	小学校	C 569	P 25.9	F 16.3
	中学校	C 687	P 31.2	F 18.3

こ ん だ て	24(金)	バナナ, (めん) (しる) (にく) (かまぼこ), みやこそば, ゴーラのチキンマヨサラダ, 牛乳		
	小学校	C 614	P 31.3	F 16.3
	中学校	C 787	P 38.5	F 19.2

こ ん だ て	27(月) 4/26さとうきびの日献立	あふ, (わぎごはん) (マーボーへちま), マーボーへちまどん, はるさめスープ, 牛乳		
	小学校	C 665	P 23.1	F 17.6
	中学校	C 822	P 28.2	F 21.1

こ ん だ て	28(火) 昭和の日献立	おとうふさたばんびん, いわしのうめに, カルシウムたっぷりごはん, にくじゃが, 牛乳		
	小学校	C 856	P 24.6	F 36.1
	中学校	C 1073	P 29.7	F 44.7

こ ん だ て	29(水) 昭和の日	ごぼうサラダ, ナポリタンスパゲティ, オニオンスープ, 牛乳		
	小学校	C 543	P 21.1	F 22.4
	中学校	C 667	P 25.9	F 27.3

こ ん だ て	30(木) 4/29ナポリタンの日献立	ごぼうサラダ, ナポリタンスパゲティ, オニオンスープ, 牛乳		
	小学校	C 543	P 21.1	F 22.4
	中学校	C 667	P 25.9	F 27.3

こ ん だ て	《欠食予定》	28日 下地小全学年		
	小学校	C 665	P 23.1	F 17.6
	中学校	C 822	P 28.2	F 21.1

