

4月 こんだてよていひょう



令和8年度
小野町給食センター

月	火	水	木	金
	7 入学・進級お祝い献立	8 魚を味わおう献立(鯖)	9 春キャベツを味わおう	10 手作りを味わおう
6 入学式 始業式	おめでとうゼリー ふくじんづけあえ ポークカレー	ごまあえ さわらのさいきょうやき ごはん けんちん汁	はるキャベツのおかかあえ ちくわのいそべ揚げ わかめ ごはん ちくぜんにごはん	昆布のつけもの 手作りミートローフ ごはん 具だくさん 栄養たっぷり みそ汁
13 中国料理を味わおう	14 小野町産の米粉を味わおう	15 魚を味わおう献立(鯖)	16 乾物について知ろう	17 お花見給食
ごぼうのフリッター ちゅうかどん ちゅうかふう コーンスープ	いちごジャム かぼちゃサラダ こめこ食パン 手作り米粉シチュー	五色野菜いため さばのピリ辛ソース ごはん とうふとわかめのみそ汁	切干大根の炒め物 マーレドチキン ごはん ハイバースマイルで病気になるないみそ汁	さくらゼリー 菜の花和え ほうれんそうしゅうまい はなやかカレーにくじやがごはん
20 中華料理を味わおう	21 今月の手作り蒸しパン献立	22 魚を味わおう(鯖)	23 ひじきの栄養を知ろう	24 食物せんいについて知ろう
ちゅうかサラダ はるまき 麦ごはん マーボー豆腐	手作りいちご蒸しパン いなりもち きつねうどん	じゃがいもいため さけのパン粉焼き ごはん バランスみそ汁	ひじきマヨサラダ オムレツ 黒ガーリックピラフ コンソメスープ	きんぴらごぼう てりやきハンバーグ ごはん えのきのスープ
27 春雨について知ろう	28 人気献立を味わおう	29 昭和の日	30 乳製品について知ろう	
はるまき ブルコギ丼(麦ごはん) チンゲン菜のスープ	かわうちばんかん チーズ アスパラサラダ キャラメルあげパン チキンスープ		ヨーグルト フロッキーとれんこんのサラダ ハヤシライス	

<仕切り皿>
主菜(メインのおかず)は右側に、副菜(野菜のおかず)は左側に置きます。主菜は体をつくる働きがある「たんぱく質」が多く含まれています。また、副菜には「ビタミン」が多く含まれています。

<ごはんわん>
主食(ごはん)をおきます。ごはんは、体を動かす「炭水化物」が多く含まれています。

食器は正しく置きましょう

<牛乳>
牛乳は、骨や歯を作るために必要な「カルシウム」が多く含まれます。

<汁わん>
スープやみそ汁などの汁物は右側におきます。めんの日、どんぶりを置きます。汁物には体を作る助けをしてくれる野菜や体を作る「たんぱく質」を使っています。

今月のおすすめ献立

【材料4人分】

- ・さば切り身 4切れ (給食では1切れ50g)
- ・料理酒 2g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油

《ピリ辛ソース》

- ・トウバンジャン 少々
- ・みりん 小さじ1
- ・料理酒 小さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

さばのピリ辛ソース

【作り方】

- ① さばは、酒に漬けておきます。
- ② ピリ辛ソースの材料を鍋に入れ、砂糖が溶けるくらい加熱します。
- ③ さばは水気を切って、片栗粉をまぶし、165度の油で4～5分揚げます。
- ④ 油で揚げたさばに、②のソースをかけます。

*トウバンジャンは、お好みで辛さを変えてください。

給食センターでは、毎週水曜日を「お魚の日献立」とし、子どもたちが苦手な魚もおいしく食べられるように、工夫しています。