

令和8年

# 4月 給食たより

かみかみ献立 ★ 特別献立

日	献立 ( ):アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整える ものとなる	黄 おもにエネルギーの もととなる	*家庭
7 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん ポークカレー 荳わかめのサラダ 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 荳わかめ 鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	麦ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング いちごゼリー	魚
8 (水)	牛乳(乳) コッパパン(乳) 野菜コンソメスープ ウィンナーチリソースがけ(トマト) コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが トマト きゅうり コーン レモン	コッパパン じゃがいも 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨ ネース	緑黄色野菜
9 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん なめこ汁 さばの味噌煮(魚) たくあん和え(魚)	牛乳 わかめ さばの味噌煮 みそ 豆腐 かつお節	ねぎ なめこ 大根 もやし 小松菜 人参 たくあん	麦ごはん	果物
10 (金)	牛乳(乳) ソフトめん 五目うどんかけ汁 野菜かき揚げ かわりおひたし(魚)	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ わかめ 野菜かき揚げ	ねぎ 人参 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ コーン レモン	ソフトめん 砂糖 米油 こま油 ごま	いも類
13 (月)	牛乳(乳) 赤飯 ごま塩(ごま) すまし汁 伊達鶏レモン風味(2個) 漬漬 だてちやんいちごムース(乳)	牛乳 伊達鶏	人参 大根 みつ葉 干しいたけ レモン きゅうり キャベツ	赤飯 花魁 米油 砂糖 いちごムース ごま	豆製品
14 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 豚肉の生姜焼き もやしとにらのナムル(魚)	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ	玉ねぎ しょうが もやし にら 人参	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	緑黄色野菜
15 (水)	牛乳(乳) コッパパン(乳) アスパラシチュー(乳) レモンパザルナゲット(小2、中3) 玉ねぎと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 レモンパザルナ ゲット	アスパラガス 玉ねぎ 人参 コーン 大根	コッパパン シチュールウ 米油 ドレッシング	魚
16 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん ハヤシシチュー(トマト) マカロニサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも マカロニ 砂糖 ハヤシルウ ノンエッグマヨ ネース ゼリー	海藻類
17 (金)	牛乳(乳) 中華めん 野菜みそラーメンかけ汁 米粉春巻 バンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 みそ 米粉春巻 鶏肉	キャベツ 人参 もやし コーン ねぎ にんにく	中華めん 米油 ドレッシング	豆製品

にゅうがくしんきゅういわ こんだて  
入学・進級お祝い献立

井当日(授業参観)

今月の平均栄養価

今月の給食目標

給食の準備と後片付けを  
上手にしよう

	小学	中学	エ:エネルギー(kcal)
エ	640	764	たんぱく質(g)
たん	25.1	29.3	脂:脂質(g)
脂	20.7	23.9	カ:カルシウム(g)
カ	337	365	塩:塩分(g)
塩	2.5	2.9	

日	献立 ( ):アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整える ものとなる	黄 おもにエネルギーの もととなる	*家庭
20 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き たけのこのおかか煮(魚)	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 鶏肉の照り焼き さつま揚げ かつお節	玉ねぎ こんにゃく たけのこ 人参 いんげん	麦ごはん カレールウ 砂糖	いも類
21 (火)	ジョアブレーン(乳) 麦ごはん ひき肉カレー カリッとチキン 春雨サラダ	ジョア 豚肉 カリッとチキン ハム	人参 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん カレールウ 春雨 ドレッシング	きのこ類
22 (水)	牛乳(乳) 黒パン(乳) コーンシチュー(乳) デミハンバーグ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 デミハンバーグ フライドベーコン	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ	黒パン じゃがいも シチュールウ ドレッシング	海藻類
23 (木)	牛乳(乳) わかめごはん 豚汁 野菜ミックス肉団子(小2、中3) からし和え	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 肉団子	大根 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく もやし キャベツ	わかめごはん 砂糖	いも類
24 (金)	牛乳(乳) ソフトめん 山菜うどんかけ汁 若竹信田 レンコンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 若竹信田 煮	人参 ごぼう ねぎ 山菜 玉ねぎ	ソフトめん ノンエッグマヨ ネース 砂糖	きのこ類
27 (月)	牛乳(乳) 麦ごはん 肉じゃが 納豆(納豆)※ ツナと大根のサラダ(魚)	牛乳 豚肉 納豆 ツナ	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 大根	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	海藻類
28 (火)	牛乳(乳) 麦ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁 アジフライ(魚) おひたし ぶりかけ(魚)	牛乳 油揚げ みそ アジフライ	小松菜 大根 キャベツ もやし 人参	麦ごはん じゃがいも	いも類
30 (木)	牛乳(乳) 麦ごはん わかめとえのきだけのみそ汁 国産豚棒ヒレカツ 五目豆(魚)	牛乳 豆腐 わかめ みそ 豚棒ヒレカツ 昆布 大豆 さつま揚げ 鶏肉	大根 えのきだけ 人参 たけのこ こんにゃく 枝豆 ごぼう	麦ごはん 砂糖 油	きのこ類

井当日(速足)

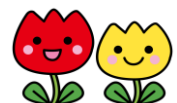
井当日(速足予備日)

※ 令和8年度1学期間は、業者都合により別業者の納豆が納品となります。

だてしちゅうおうきゅうしょく

## こんにちは 伊達市中央給食センター です!

こんねんど ほばら やながわ りょうぜん つきだてちく  
今年度から、保原・梁川・霊山・月館地区  
しょうちゅうがっこうくわ だてちく しょうちゅうがっこう  
の小中学校に加えて、伊達地区の小中学校  
きゅうしょく たんとく こんねん  
の給食を担当することになりました。今年  
どにゅうがく しょうがく ねんせい だてちく ともだち  
度入学の小学1年生や、伊達地区のお友達  
だてしちゅうおうきゅうしょく きゅうしょく はじ  
は伊達市中央給食センターの給食を初め  
たから あ  
て食べることとなりますね。力を合わせて  
きゅうしょく つく  
おいしい給食を作りますので、みなさんも  
たの ます しょうしょく た  
おいしく楽しく給食を食べてください。



## おうちで食べよう！給食レシピ☆

### 【もやしとにらのナムル】



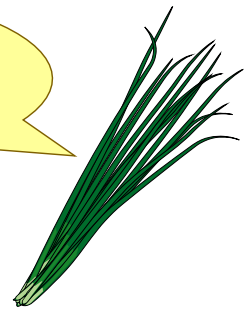
#### 〈材料〉 4人分

もやし	2分の1袋
にら	2分の1束
人参	彩り程度
焼きちくわ	2本
醤油	大さじ2
酢	大さじ1
ゴマ油・砂糖	小さじ1づつ
おろしにんにく	少々
白いりごま	少々
中華だし	少々

#### 〈作り方〉

- ① にらは2センチ幅、人参は千切り、ちくわは5ミリ幅に切る。
- ② もやし、人参、にらの順に沸騰したお湯に入れ煮る。(煮えないものから順に共茹ですることです時短になります。)
- ③ ゆであがった、野菜を水で冷まし水気を切る。
- ④ あらかじめ作っておいたドレッシングとちくわを入れ、和え、白ごまを振ったら出来上がり。

この時期のにらは、葉が柔らかく、香りや甘みも強いのでおいしく食べることができます。



☆ もやしは安価なので、分量を増やしてもおいしく出来ますが、にらが入ることで味がしまりおいしくなります。にらは彩り程度でも入れてみてください。

☆ ドレッシングは市販のドレッシングでも十分おいしくいただけます。



## 安全・安心な給食を作っています！（身支度編）

安全な給食を提供するため、衛生管理の徹底を図っています。

- ① 作業に応じた作業衣に着替えます。二次汚染(人の手によって、食品から食品に細菌を広げること)を防ぐために作業衣の色を分けています。
- 青〈野菜を洗う人〉      白〈調理をする人〉      ピンク〈アレルギー用の調理をする人〉



- ② 全身ほこり取りローラーをかけます。

糸くずやほこりを調理場に持ち込みません。



上もコロコロ...



下もコロコロ...

- ③ 手洗いをします。

一度の手洗いで2回洗います。



給食当番さんも、給食にゴミやほこりが入らないようにしっかり身支度をしましょう。

