



4月 給食だより



令和8年度
下早川小学校

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた ちょうみりょうなど	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				552 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	21.5 g	
	ぎょうざ	ぶたにく, とりにく, こむぎグルテン	キャベツ, たまねぎ, なら, しょうが	とんし, こむぎこ, かこうでんぷん, さとう	しょうゆ, 塩	16.2 g	
	ホイコーロー	ぶたにく, みそ	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, たまねぎ	こめあぶら, かたくりこ, ごまあぶら	酒, しょうゆ, 豆板醤, オイスターソース	2.0 g	
	ちゅうかごもくスープ	とうふ, なた	こまつな, にんじん, もやし, しいたけ , コーン	ごまあぶら	かつおだし, しょうゆ, 塩		
10 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	22.6 g	
	ししゃものあおのりてんぷら	こもちししゃも, あおさ			てんぷらこ, あぶら	18.3 g	
	ごまあえ		にんじん, ほうれんそう, もやし	さとう, ごま	しょうゆ	1.7 g	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, いとこんにやく, いんげん	じゃがいも, こめあぶら, さとう	酒, みりん, しょうゆ		
13 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				565 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	21.3 g	
	がんものぼたぼたに	がんもどき			さとう	しょうゆ, みりん, 酒, かつおだし	19.2 g
	しらたきとやさいのいためもの	ぶたにく	にんじん, いとこんにやく, キャベツ	こめあぶら	酒, しょうゆ, オイスターソース, 塩, こしょう	1.9 g	
	くるまふのみそしる	くるまふ, みそ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	じゃがいも	かつおだし		
14 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				619 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	20.4 g	
	ポークビーンズカレー	ぶたにく, だいず	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ	こめあぶら, じゃがいも, カレールウ		18.1 g	
	ブロッコリーのサラダ	ベーコン	にんじん, キャベツ, ブロッコリー, コーン	こめあぶら, さとう	酢, 塩, こしょう	2.1 g	
	いちごのとうにゅうプリン	とうにゅうクリーム	いちご	さとう, みずあめ, ぶどうとう			
15 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	21.8 g	
	キャベツメンチカツ	ぶたにく, だいずたんぱく	キャベツ, たまねぎ	さとう, パンこ, でんぷん, かこうでんぷん, あぶら	ウスターソース, トマトケチャップ, 塩, こしょう	20.9 g	
	ひじきいりポテトサラダ	ひじき	にんじん, きゅうり	じゃがいも, ごまあぶら, ごま	しょうゆ, みりん, 酢, 塩, こしょう	2.1 g	
	にらたまみそしる	とうふ, たまご, みそ	にら, にんじん, たまねぎ		煮干しだし		
16 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				589 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	25.8 g	
	さわらのみそやき	さわら, みそ	しょうが		みりん, 酒	20.4 g	
	うどのマヨあえ		うど, にんじん, キャベツ	マヨネーズ(たまごふしよう), ごま	酢	1.6 g	
	こくしょ	とうふ, やきちくわ, こんぶ	にんじん, だいこん, しいたけ , こんにやく	じゃがいも, かたくりこ	かつおだし, みりん, 酒, しょうゆ, 塩		
17 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				583 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	24.8 g	
	ツナチーズたまごやき	たまご, ツナ, チーズ	コーン	さとう	しょうゆ, 酒	21.3 g	
	くきわかめのいためもの	くきわかめ, さつまあげ	こんにやく, にんじん, メンマ	こめあぶら, さとう, ごま	しょうゆ, オイスターソース	2.2 g	
	キャベツのみそしる	あぶらあげ, とうふ, みそ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな		煮干しだし		
20 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	24.9 g	
	チンジャオロースー	ぶたにく	しょうが, にんにく, ビーマン, きりぼしだいこん, たけのこ	こめあぶら, ごまあぶら, かたくりこ	酒, しょうゆ, オイスターソース	15.8 g	
	ごまポテト			じゃがいも, ごま	塩	2.3 g	
	ワンタンスープ	とうふ, なた	にんじん, たまねぎ, ねぎ, しいたけ	ワンタン, ごまあぶら	かつおだし, しょうゆ, 塩, こしょう		
21 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 kcal	
	ごはん				いといがわさんコシヒカリ	22.2 g	
	さばのソースに	さば	しょうが	さとう	酒, 中濃ソース, しょうゆ	21.2 g	
	こまつなのおひたし		こまつな , にんじん, もやし	さとう	しょうゆ	2.3 g	
	もずくのみそしる	あぶらあげ, もずく, みそ	にんじん, ねぎ	じゃがいも	煮干しだし		

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

4月 給食だより

令和8年度
下早川小学校

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	そのた ちょうみりょうなど	たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.8 g
	あつあげのごまみそやき	あつあげ,みそ		ごま,さとう	みりん	21.0 g
	はるさめのきんしあえ	たまご,かつおぶしエキス	キャベツ,きゅうり,にんじん	はるさめ,でんぶん,さとう,かこうでんぶん,なたねあぶら,ごま,ごまあぶら	みりん,酢,しょうゆ	1.7 g
	ごもくじる	とうふ,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ		かつおだし,酒,みりん,塩,しょうゆ	
23 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		28.5 g
	いかのさらさあげ	いか	しょうが	はくりきこ,こめこ,あぶら	酒,しょうゆ,カレー粉	18.7 g
	あおだいずのしおこんぶあえ	あおだいず,こんぶ	キャベツ,ごまつな,にんじん	ごま,さとう	しょうゆ,塩	1.6 g
	とんじる	ぶたにく,とうふ,みそ	こんにやく,にんじん,たまねぎ,ごぼう	こめあぶら,じゃがいも	煮干しだし	
24 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644 kcal
	ソフトめん			ソフトめん		26.8 g
	ミートソース	だいず,ぶたにく	にんにく,トマト,にんじん,たまねぎ,しめじ	こめあぶら,ハヤシルウ,はくりきこ	赤ワイン,中濃ソース,トマトピューレ,トマトケチャップ,デミグラスソース,塩,こしょう	18.6 g
	かいそうとこんにやくのサラダ	海そう	こんにやく,キャベツ,きゅうり	こめあぶら	酢,しょうゆ,こしょう	2.3 g
27 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		21.8 g
	おはなのハンバーグ	とりにく,ぶたにく,だいずたんぱく,	たまねぎ,トマトペースト,にんにくペースト,しょうがペースト	とんし,さとう,ぶどうとう,かこうでんぶん,かたくりこ	塩,しょうゆ,みりん	17.2 g
	きりぼしだいこんのカレーいため	とりにく	きりぼしだいこん,にんじん,キャベツ,いんげん	こめあぶら,さとう,ごま	酒,カレー粉,しょうゆ	1.6 g
	じゃがいものしおこうじる	あつあげ,ふ	にんじん,たまねぎ,もやし,しいたけ	じゃがいも	かつおだし,塩こうじ,塩,しょうゆ,こしょう	
28 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				580 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		29.9 g
	ホキのおこのみやき	ホキ,かつおぶし,あおさ		マヨネーズ(たまごふしよう)	中濃ソース	17.4 g
	なっとうあえ	なっとう	にんじん,ほうれんそう,キャベツ,だいこん	ぶどうとう,さとう,ごま	塩,酢,しょうゆ	1.9 g
	とりごぼうじる	とりにく,とうふ,みそ	にんじん,たまねぎ,ごぼう,こんにやく	じゃがいも	酒,煮干しだし	
29 水	しょうわ ひ 昭和の日					
30 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal
	チャーハン	ぶたにく	にんじん,ねぎ,しいたけ	いといがわさんコシヒカリ,こめあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうゆ	23.0 g
	にくしゅうまい	とりにく,ぶたにく,みそ	たまねぎ,しょうがペースト	パンこ,かこうでんぶん,さとう,こなあめ,とんし,こむぎこ	しょうゆ,みりん,塩	18.6 g
	わかめのあえもの	わかめ	きゅうり,もやし,にんじん	ごま,さとう,ごまあぶら	酢,しょうゆ	2.2 g
	ユイミータン	とうふ,たまご	たまねぎ,えのきたけ,クリームコーン,コーン,チンゲンサイ	かたくりこ	中華だしの素,しょうゆ,酒,塩,こしょう	

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスがよく、旬の食材や地場産物を取り入れた食事を提供していきます。また、食事マナーや食文化、感謝の心を学ぶ時間でもあります。正しい知識を身につけながら、おいしく給食をいただきます。

おうちの方へのお願い

○マスクの準備

給食の準備の時間は、全員がマスクを着用します。マスクの準備をお願いします。

○給食着について

給食当番は金曜日に給食着を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に持って登校してください。



4月16日(木)はジオ給食

〜こくしょ〜



糸魚川の郷土料理で、人参、大根、ごぼう、里芋、しいたけ、焼き豆腐などをだし汁で煮て、しょうゆなどの調味料で味をつけて、水でといたかたくり粉を加えてかるくとろみをつけた具だくさんのお汁です。婚礼や法事などの親族が集まる時には、大人たちが協力して作り、みんなで食べた料理です。材料や作り方は、このような場面で教わり、伝えられてきました。

ジオ給食って何?



糸魚川ジオパークの大地からとれる「海の幸・山の幸」をふんだんに取り入れた給食です。糸魚川の大地の恵みに感謝していただきます。

【食物アレルギーに関する留意点】

- 学校給食では、くるみ、そば、ピーナッツ、いくら、キウイフルーツ、生卵、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、その他のナッツ類は提供しません
- ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナー等の練り製品は乳卵成分を含まないもの、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています