

2026年

4月 給食だより

🌸 ご入学・ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸

春のお花が咲き始め、少しずつ暖かい日も増えてきました。新しいお友だちを迎えて、ドキドキワクワクの新年度のスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら、給食室では安全で美味しい給食づくりを心掛け、お友だちと食べる楽しいお食事の時間と、行事食や旬の食材など、様々な食育に繋がられるよう努めていきます。



☀️ 朝ごはんを食べよう 🍴



朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体を目覚めさせる働きがあります。さらに便通をよくするなど、体内リズムを整える役割もあります。朝ごはんは1日の始まりに欠かせない重要なエネルギー源です。また、新生活がスタートし生活リズムを整えるためには、早寝・早起きも大切です。すぐに改善するのはなかなか難しいもの。まずは日々の食事時間を一定にしてみてください。そうすることで、自然に就寝時間も一定になっていくので、子どもの様子を見ながら焦らず整えていきましょう。



甘くておいしい春キャベツ

年中みられるキャベツですが、季節ごとに味わいと食感の違いがあるのをご存知ですか？ 3月～4月は春キャベツが多く出荷されており、葉がやわらかいのが特徴で、和え物等にオススメです。

キャベツには、ビタミンU 別名：『キャベジン』が含まれており、胃腸障害の予防・改善に役立つ成分です。他にも芯のまわりはビタミンC が豊富で、外葉にはカロテンが豊富に含まれています。

しっかり噛んで食べよう



ひと口30回以上噛みましょう。

よく噛むと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。



また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。

お茶などで流し込まずによく噛むことで細かくなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。



2026年

4月 学校給食献立表

須磨浦小学校

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | 熱量 Kcal | たんぱく質 g | |
|-------------------------------------|----|---|---------------------------|---|--|------------|------------|------|
| | | | (黄)力のもとになるもの | (緑)体の調子を整えるもの | (赤)血や肉となるもの | | | |
| 9 | 木 | ごはん お祝いちらし寿司 揚げエビシューマイ 花麩とわかめのすまし汁 フチクレープ | 米・白ごま・油・花麩・クレープ | ちらしずしの素(人参、れんこん、たけのこ、干瓢、干しいたけ)・たくあん・菜の花・きざみのり・わかめ・玉葱・人参 | さけ・桜でんぶ・卵・エビシューマイ・牛乳 | 701 | 26.3 | |
| 10 | 金 | 赤飯 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ 菜の花のかきたま汁 | 米・小豆・小麦粉・片栗粉・油 | カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・コーン・人参・菜の花・玉葱 | 鶏肉・卵・牛乳 | 827 | 36.4 | |
| 13 | 月 | めん イタリانسパゲティ ミモザサラダ ももゼリー | スパゲティ・油・ももゼリー | 玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・トマト・キャベツ・れんこん・枝豆・人参 | 豚肉・鶏肉・卵・牛乳 | 600 | 28.9 | |
| 14 | 火 | パン 白身魚のフライ タルタルソース 4種豆とブロッコリーのサラダ コーンスープ | 小麦粉・パン粉・油・タルタルソース・コッペパン | ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン・人参・玉葱・コーン・パセリ | ほき・4種豆ミックス(インゲン豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤インゲン豆)・牛乳 | 705 | 29.9 | |
| 15 | 水 | ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え わかめと大根のみそ汁 | 米・砂糖・油 | ほうれん草・キャベツ・緑豆もやし・人参・コーン・わかめ・大根・玉葱 | 鶏肉・かつおぶし・味噌・牛乳 | 668 | 32 | |
| 16 | 木 | めん 野菜と豚肉の醤油ラーメン 蒸しシューマイ パイン缶 | ラーメン・ごま油 | 白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・木くらげ・コーン・白葱・パイン缶 | 豚肉・シューマイ(豚、鶏)・牛乳 | 638 | 30.4 | |
| 17 | 金 | ふりかけ ごはん ささみとごぼうのサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁 | 米・油 | ごぼう・キャベツ・枝豆・黄ピーマン・人参・小松菜・玉葱 | ミンチカツ(豚、鶏)・鶏肉・あげ・味噌・牛乳 | 792 | 29.3 | |
| 20 | 月 | ごはん 豆腐ハンバーグ たけのこの金平 大根と小松菜のみそ汁 | 米・油・片栗粉・こんにゃく・砂糖・白ごま | たけのこ・人参・インゲン・ごぼう・小松菜・大根・玉葱 | 豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳 | 659 | 24.2 | |
| 21 | 火 | ごはん カレーライス ブロッコリーとれんこんのサラダ オレンジゼリー | 米・じゃがいも・油・カレーフレーク・オレンジゼリー | 玉葱・人参・ブロッコリー・れんこん・キャベツ・コーン | 豚肉・牛乳 | 722 | 22.1 | |
| 22 | 水 | ごはん 鯖の塩麹焼き ひじきと切干大根の炒め煮 ちんげん菜とさといものみそ汁 | 米・砂糖・塩麹・油・ごま油・さといも | ひじき・切干大根・人参・キヌサヤ・ちんげん菜・玉葱 | さわら・ちくわ・味噌・牛乳 | 667 | 31.1 | |
| 23 | 木 | パン チキンカツ キャベツとツナのサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ | イエローロールパン・小麦粉・パン粉・油 | れんこん・キャベツ・インゲン・人参・コーン・ほうれん草・玉葱 | 鶏肉・シーチキン・卵・牛乳 | 644 | 32 | |
| 24 | 金 | ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とカリフラワーのごま和え わかめと豆腐のみそ汁 | 米・油・白ごま | 生姜・小松菜・キャベツ・カリフラワー・コーン・人参・わかめ・玉葱 | 豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳 | 620 | 24.9 | |
| 27 | 月 | ごはん 揚げ餃子 牛肉のチャブチェ ちんげん菜と麩のみそ汁 | 米・油・春雨・砂糖・ごま油・麩 | ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・玉葱・人参・木くらげ・黄ピーマン・ちんげん菜 | 餃子(豚、鶏)・牛肉・味噌・牛乳 | 672 | 22.1 | |
| 28 | 火 | めん かきたま肉うどん 根菜入りとりつくねハンバーグ&ブロッコリー みかん缶 | うどん・油・片栗粉 | 玉葱・小松菜・人参・ブロッコリー・みかん缶 | 豚肉・卵・つくね・牛乳 | 643 | 30.9 | |
| 30 | 木 | ふりかけ ごはん エビカツ 春雨サラダ ほうれん草と麩のみそ汁 | 米・油・春雨・麩 | わかめ・玉葱・人参・インゲン・コーン・ほうれん草 | エビカツ・味噌・牛乳 | 651 | 20.4 | |
| ※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 | | | | | | 平均 | 681 | 28.1 |
| ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。 | | | | | | | | |