

令和8年

4月予定献立表(中学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(基準値)

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4

まいつきなのか
毎月7日は
しろいしーめんの日
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンがつきます。 ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。



しろいし きゅうしょく 白石市の給食について



対象校

だいにようちえん しなにしょうちゅうがっこう
第二幼稚園 市内小中学校
かくだしえんがっこうしろいしこう
角田支援学校白石校
(全18校 約2150食)

給食費

ようちえん むしやう しやうがっこう むしやう
幼稚園：無償 小学校：無償
ちゅうがっこう えん
中学校：450円
ほごしやふたんがく えん
(保護者負担額 332円)

主食

ごはん…週4回(白石産 みやぎの環境 保全米)
パン…週1回(国産小麦100%。うち県内産小麦50%)
※学年によって大きさは異なります。

牛乳

血液や筋肉をつくるたんぱく質や、
骨を丈夫にするカルシウムを効率良く
とることができます。

おかず

旬の食材や地場産物を使った行事食
や郷土料理を取り入れています。月に
1回のお誕生給食もあります。



こんだてひょう 献立表を見てみよう

・3つの食品グループ

バランスよく食べるには、食べ物のほたらきを知るから始まります。献立表には給食で使う食べ物を3つに分けて表示しています。毎日見ることによって自然と食べ物の働きを学習していきます。



・マークとマークに注目!

かめのマークは、「かみかみのあるメニュー」、本のマークは「給食図鑑」がある日です。掲示板上に今日の給食について詳しく解説する「給食図鑑」が掲示されます。

まいつきか ひ
毎月7日は「うーめんの日」
白石市では平成26年4月から、毎月7日を「うーめんの日」としています。給食でも毎月7日頃に、うーめん料理が登場します。

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<p>麦ごはん 肉そぼろ 豆もやしのナムル わかめスープ</p>	<p>ごはん まぐろメンチカツ (ソース) ひじきの炒り煮 だいこんのみそ汁</p>	<p>ミルクパン オムレットマトソース 海そうサラダ 春野菜のシチュー</p>	<p>~入学・進級お祝いメニュー~ ごはん とり肉のバーベキューソース 春のうーめんサラダ すまし汁 お祝いいちごゼリー</p>	<p>ごはん たれ付き肉団子(2こ) ジャーマンポテト 小松菜のみそ汁</p>
<p>赤 牛乳 ぶた肉、大豆、みそ、ベーコン、とうふ、わかめ</p>	<p>赤 牛乳 まぐろ、ひじき、さつまあげ、大豆、あつあげ、みそ</p>	<p>赤 牛乳 たまご、きわかめ、わかめ、ちくわ、ベーコン、チーズ</p>	<p>赤 牛乳 とり肉、みそ、ハム、とうふ、なると</p>	<p>赤 牛乳 とり肉、ベーコン、とうふ、油あげ、みそ</p>
<p>緑 にんにく、しょうが、しいたけ、大豆、もやし、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ねぎ</p>	<p>緑 にんじん、えだまめ、しいたけ、だいこん、ねぎ</p>	<p>緑 たまねぎ、トマト、にんにく、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、アスパラガス、コーン</p>	<p>緑 たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまご、たけのこ、ほうれんそう、ねぎ</p>	<p>緑 たまねぎ、にんにく、パセリ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ</p>
<p>黄 ごはん、大麦、油、さとう、ごま油、ごま</p>	<p>黄 ごはん、パン粉、油、さとう、じゃがいも</p>	<p>黄 パン、オリーブ油、さとう、バター、じゃがいも</p>	<p>黄 ごはん、さとう、うーめん、オリーブ油、ゼリー</p>	<p>黄 ごはん、バター、じゃがいも</p>
<p>エネルギー 735 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.3 g 塩分 3.1 g</p>	<p>エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.8 g 塩分 3.3 g</p>	<p>エネルギー 844 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 34.5 g 塩分 4.3 g</p>	<p>エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 18.4 g 塩分 3.0 g</p>	<p>エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.5 g 塩分 3.1 g</p>

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん ぶた肉とレバーの オーロラあえ フルーツ杏仁 チンゲン菜のスープ	ごはん さわらの西京焼き れんこんの塩きんぴら 沢煮椀 ピーチゼリー	食パン いちごジャム チキンナゲット(2こ) ペンのミートソース ポトフ	麦ごはん 野菜コロッケ だいこんサラダ ポークカレー	ごはん ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ 洋風かきたまスープ 豆乳プリン
赤 牛乳 ぶた肉、レバー、みそ、ハム	赤 牛乳 さわら、みそ、ベーコン、ぶた肉、凍り豆腐	赤 牛乳 とり肉、ぶた肉、ウインナー	赤 牛乳 ツナ、ぶた肉、チーズ	赤 牛乳 とり肉、ぶた肉、ベーコン、たまご
緑 みかん、もも、バインアップル、レモン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ	緑 にんにく、れんこん、ピーマン、赤ピーマン、ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	緑 にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリ	緑 だいこん、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん	緑 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ
黄 ごはん、でんぶ、油、さとう、ゼリー、はるさめ、ごま油	黄 ごはん、油、ごま油、ごま、ゼリー	黄 パン、ジャム、油、小麦粉、ペンネ、オリーブ油、さとう、じゃがいも	黄 ごはん、大麦、じゃがいも、パン粉、油	黄 ごはん、さとう、じゃがいも、でんぶ、豆乳プリン
エネルギー 782 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.2 g 塩分 2.4 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.3 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 28.3 g 塩分 4.1 g	エネルギー 938 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.7 g 塩分 3.4 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.4 g 塩分 3.2 g

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
ごはん さばのみそ煮 昆布のピリ辛炒め けんちん汁	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) 豆腐の中華煮 清見オレンジ	昭和の日	わかめごはん 五目厚焼きたまご ごぼうサラダ 油ふのみそ汁
赤 牛乳 さば、みそ、こんぶ、ぶた肉、とうふ、油あげ	赤 牛乳 ぶた肉、えび、とうふ		赤 牛乳 わかめ、たまご、とうふ、みそ
緑 にんじん、大豆、やし、ねぎ、にんにく、だいこん、ごぼう	緑 キャベツ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ、さやえんどう、清見オレンジ		緑 ごぼう、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ
黄 ごはん、ごま油、さとう、じゃがいも	黄 ごはん、小麦粉、油、さとう、でんぶ、ごま油		黄 ごはん、油、ふ、じゃがいも
エネルギー 759 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 20.1 g 塩分 3.2 g	エネルギー 728 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.9 g 塩分 2.3 g		エネルギー 711 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.8 g 塩分 3.7 g

4月 給食だより

ご入学ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、新年度が始まりました。みなさんの学校生活がより充実したものとなるよう、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間よろしくお祈りいたします。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

暑いものや重いものは1人で運ばずに、協力して運びましょう。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、臭と汁をバランスよく盛り付けます。

トングを使う時は、料理が崩れないように、やさしくはさんで盛り付けます。



学校給食費は、5月～2月までの年10回、原則として口座振替によりお支払いいただきます。振替日は右表のとおりです。振替日前までに口座残高をご確認ください。

月	振替日	月	振替日	月	振替日
5月	令和8年6月1日	9月	令和8年9月30日	12月	令和9年1月4日
6月	令和8年6月30日	10月	令和8年11月2日	1月	令和9年2月1日
7月	令和8年7月31日	11月	令和8年11月30日	2月	令和9年3月1日
8月	令和8年8月31日				