

2025年度 4月 こんだてひょう 九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈4月のテーマ〉 じゅんぴやかたづけを じょうずにしよう
9 水	ごはん		こめ			進級おめでとうございま す。いろいろな出会いが ある4月。新しいクラスの 仲間と協力して、気持ち のよい給食時間 にしましょう。 
	とうにゅう ^{しる} 豆乳みそ汁	あぶらあげ,わかめ, とうにゅう,とうふ,みそ	じゃがいも	にんじん,ねぎ	大豆	
	ホイコーロー	ぶたにく,みそ	あぶら,さとう, でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ,キャベツ, ピーマン,あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	牛乳	牛乳			乳	
10 木	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			小学校は今日から給食 が始まります。去年の自 分よりも、つき方、食べ 方、かたづけ方が上手 になるよう、取りくんでい きましょう。 
	まーぼー ^{どうふ} 麻婆豆腐	ぶたにく,とうふ, だいずミート,みそ	あぶら,さとう, でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	もやしの ^{いた} おかか炒め	しらすばし,わかめ, かつおぶし	あぶら,さとう	あかピーマン,もやし	小麦 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
11 金	ごはん		こめ			ホキは、てんぷらやフライ によく使われる魚です。 今日は、パン粉をまぶし て、オーブンで色よく焼 きます。 
	じゃがいもと ^に 厚揚げのうま煮	とりにく,あつあげ	あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにゃく,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	ホキの ^こ パン粉焼き	ホキ,チーズパウダー	こむぎこ,パンこ,あぶら	パセリ	小麦 乳 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
14 月	ごはん		こめ			給食の準備はまず手洗 いから。水でぬらすだけ ではきれいになりませ ん。ハンドソープを使っ て洗いましょう。そして、ハ ンカチでしっかりふしま しょう。
	みそ汁 ^{しる}	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ぎゅうにく ^に 牛肉のしぐれ煮	ぎゅうにく,ちくわ	あぶら,さとう	しょうが,ごぼう,こんにゃく, にんじん,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
15 火	ごはん		こめ			春にできた、たまねぎ、 じゃがいも、にんじん、 キャベツなどは、みずみ ずしくやわらかいのが特 ちょうです。コンソメ味の スープにしていいただきま す。
	はる ^{やさい} 春野菜のコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン, キャベツ,アスパラガス	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	に ^こ 煮込みハンバーグ	ぶたにく,とりにく	さとう	たまねぎ,しめじ, にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	牛乳			乳	
16 水	たけのこ 筍ごはん	とりにく,あぶらあげ	こめ,むぎ,あぶら, さとう	たけのこ,にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	春の食べ物、たけのこ。 1日で1メートルのびる こともあるそうです。みな さんも今がすくすく伸び る時。よく食べ、よく運 動し、よく眠り ましょう。 
	つみれ汁 ^{じる}	さかなとやさいのだん ご,とうふ		たまねぎ,にんじん, えのきたけ,こまつな,ねぎ	小麦 大豆 やまいも	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	パンこ,こむぎこ, あぶら	かぼちゃ,たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	牛乳			乳	
17 木	すく 少なめごはん		こめ			〈入学・進級祝い〉 新しい学年になって、1 週間ほどたちました。少 し慣れてきましたか？今 日は、入学・進級のお祝 いメニューです。 
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく, ぶたレバー,ゼラチン	あぶら,さとう,ペンネ, オリーブオイル	にんにく,たまねぎ, にんじん,トマト,ピーマン	小麦 牛肉 豚肉 ゼラチン	
	こまつな ^{こまつな} 小松菜のソテー	ベーコン,しらすばし	あぶら	こまつな,もやし	小麦 大豆 豚肉	
	いわ お祝いゼリー		いちごゼリー		大豆	
18 金	ごはん		こめ			〈おいしい和牛の日〉 給食に出る牛肉はすべ て「おいしい和牛」で す。今日は、春にとれた ばかりのたまねぎやじゃ がいもと合わせて、おい しい肉じゃがにします。
	にく 肉じゃが	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん,ツナ	あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	にんじん,ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	牛乳			乳	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈4月のテーマ〉 じゅんぴやかたづけを しようにしよう
21月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーの日は、大きい皿 にごはんをつぎます。給 食の準備をする前に、も りつけ表を見てたしかめ ましょう。 
	カレー	ぶたにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ, にんじん,いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	フルーツゼリー		りんごゼリー, みかんゼリー,さとう	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	
	牛乳	牛乳			乳	
22火	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	コッペパンとジャム、どう やって食べますか？パン をハンバーガーのように 手で割って、中にいちご ジャムをはさむと、こぼさ ずきれいに食べられま す。 
	とり やさい 鶏と野菜のクリーム煮	ベーコン,とり,く, とうにゅう, ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,じゃがいも, こめこ	たまねぎ,にんじん, えだまめ,しめじ	乳 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	カリフラワーの加ーソテ	ツナ	あぶら,さとう	カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
	いちごジャム		いちごジャム			
	牛乳	牛乳			乳	
23水	ごはん		こめ			去年の野矢小学校5・6 年生が立てた献立で す。ごはんのみそ汁に合 わせるおかずをグルー プごとに考えました。た んぱく質とビタミンがと れるよう、魚と野菜のお かずにしたそうです。
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ, みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	さば 鯖の塩こうじ焼き	さば	オリーブオイル		さば	
	こまつな 小松菜のじゃこ炒め	ベーコン,ちりめん	あぶら	こまつな,もやし	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	牛乳			乳	
24木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 うずら卵は、口に入れた ら、まず1回かみしまし よう。うっかりして丸ごと飲 みこむと、のどにつまっ てしまうかもしれません、危 険です。
	たまご やさい うずら卵と野菜の照り煮	とり,く,がんもどき, うずらたまご	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん,いんげん	小麦 卵 大豆 鶏肉 ごま	
	く 茎わかめの炒め煮	ツナ,くきわかめ, あぶらあげ	あぶら,さとう	にんじん,こんにゃく	小麦 大豆	
	牛乳	牛乳			乳	
25金	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			〈ミヤちゃんデー〉 ふるさとのおいしいもの を味わう日です。団子汁 は、大分県に昔から伝わ る郷土料理。お米があま りとれない時に、小麦粉 で作った団子を汁に入 れ、おなかを満たしてい ました。
	だんご 団子汁	とり,く,あぶらあげ, みそ	じゃがいも,こむぎこ	ごぼう,たまねぎ, にんじん,ほししいたけ,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ツナそばろ丼	ツナ,たまご	あぶら,さとう	しょうが,にんじん, きぬさやえんどう	小麦 卵 大豆	
	かぼすヨーグルト 	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
	牛乳	牛乳			乳	
28月	ごはん		こめ			給食に出るのは好きな ものばかりではないと思 います。苦手でもまずは 一口チャレンジしてみま しょう。新しい味と出会っ て、おいしさを発見する かもしれません。
	あつあ 厚揚げのごまみそ煮	ぶたにく,あつあげ, みそ	あぶら,じゃがいも, さとう,ごま	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	ちゅうかう 中華風野菜炒め	チキンハム	あぶら,はるさめ, ごまあぶら	たけのこ,キャベツ, もやし,にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉ごま ゼラチン	
	牛乳	牛乳			乳	
30水	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 ギュッとつまった冬の キャベツに比べて、ふ わっとやわらかな春の キャベツ。マヨネーズや ごま油を使って、塩分ひ かえめでもおいしい味に しています。
	すまし汁	わかめ,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん, こまつな,ねぎ	小麦 大豆	
	ホキフライ	ホキ	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	むげん 無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ ふうど レッヅング ごまあぶら	キャベツ	牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	牛乳			乳	

ご入学・ご進級おめでとうございます 今年も給食を通して「食」について学びましょう

ミヤちゃんデー（毎月19日ごろ）

郷土料理や地場産物を味わう日。
ミヤちゃんマークのものは
県産のヨーグルトや県産魚、
町内産のくだものです。



おおいた和牛の日

ふるさとのおいしい
牛肉を味わう日。



カミカミメニュー

むし歯や肥満を
防ぎます。



うましおメニュー

調理の工夫で
おいしく減塩。



↑ 購入費用を町からいただきます（給食内容充実事業）↑

↑ 体がよるこぶ食べかた・食べもの ↑