



# 4月

## (後半) 献立表

今月の食育目標

楽しい食事にしよう

令和8年度  
軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
20月	ごはん					精白米		754 kcal	コロッケを手作りします。茹でて、つぶして、丸めて、パン粉をまぶす。たくさん手がかります。きつと残さず食べてくれるはず。
	手作りコロッケ	豚ひき肉 たまご			玉ねぎ	じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	サラダ油 揚げ油	25.4 g	
	コーンとわかめのサラダ		乾燥わかめ	人参	ホールコーン キャベツ きゅうり	上白糖	サラダ油	24.1 g	
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ			2.3 g	
	牛乳		牛乳						
21火	ごはん					精白米		701 kcal	タコライスは、メキシコ料理のタコスに日本風にアレンジした、沖縄生まれのB級グルメです。
	タコライスの具	豚ひき肉	シュレットチーズ	人参 ホールトマト	玉ねぎ		サラダ油	29.5 g	
	キャベツソテー				キャベツ		サラダ油	22.4 g	
	ワンタンスープ	豚もも肉 なたと		人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 長ねぎ	ワンタン皮	サラダ油	2.6 g	
	牛乳		牛乳						
22水	コッペパン					コッペパン		740 kcal	パン粉焼きは、魚にパン粉をまぶしてオーブンで焼きます。揚げ物ほど油を使わないので、ヘルシー料理になります。
	魚のパン粉焼き	さわら		パセリ		パン粉	ノンエッグマヨ オリーブ油	34.6 g	
	ひじきサラダ		干ひじき	人参	キャベツ きゅうり ホールコーン		サラダ油	26.5 g	
	エリンギのスープ	なたと		人参	玉ねぎ エリンギ 白菜			3.6 g	
	牛乳		牛乳						
23木	ごはん					精白米		711 kcal	穀付きのえびに粉をまぶして揚げたかみかみ料理です。柔らかい物が多い現代の食事ですが、給食では歯ごたえのあるものも提供します。
	えびと大豆の揚げ煮	剣えび 大豆				片栗粉 三温糖	揚げ油 いりごま	30.3 g	
	磯香和え	系かまぼこ	刻みのり	ほうれん草 人参	キャベツ	上白糖		21.6 g	
	豚汁	豚もも肉 木綿豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく	サラダ油	2.2 g	
	牛乳		牛乳						
24金	ソフト麺					ソフト麺		771 kcal	鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富です。蒸すことで脂も減らすことができます。病後や体重管理が必要な人にもおすすめの食材です。
	蒸し鶏ねぎソース	鶏むね肉			長ねぎ			40.8 g	
	海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり ホールコーン		ごま油	24.6 g	
	ミートソース	豚ひき肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム		サラダ油	2.8 g	
	牛乳		牛乳						
27月	ごはん					精白米		781 kcal	日本人はいか好きの民族で知られています。くせがなく、独特の歯ごたえが人気の理由だといわれています。良質なたんぱく質が豊富です。
	イカリング揚げ	いか				片栗粉	揚げ油	37.7 g	
	白菜漬け	かつお節		人参	白菜 もやし きゅうり			26.3 g	
	麻婆豆腐汁	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐		人参	玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ	上白糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	2.3 g	
	牛乳		牛乳						
28火	ごはん					精白米		723 kcal	三色そばろは、ごはんのにせてそばろ井にする、食べやすくなります。ごはんがたくさん食べられるような献立になるよう考えています。
	三色そばろ	鶏ひき肉 炒りたまご			むきえだまめ	上白糖		36.6 g	
	もやしとツナのおひたし	ツナフレーク		ほうれん草 人参	もやし ホールコーン	上白糖		23.1 g	
	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ			2.7 g	
	牛乳		牛乳						
30木	ごはん					精白米		701 kcal	カルシウムは成長期に欠かせない栄養素です。牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が高いのが特徴です。残さず飲めるといいですね。
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚もも肉 生揚げ みそ		人参	キャベツ	上白糖	サラダ油	30.7 g	
	青菜のチーズ和え		サイコロチーズ	小松菜 人参	もやし			21.5 g	
	かきたま汁	たまご		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		2.2 g	
	牛乳 美生柑		牛乳						

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。(くだものは予定です)

# 安全においしく給食を食べるための約束



給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

## ! 給食の前に気をつけること .....

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

## ! 食べるときに気をつけること .....

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p><b>丸くツルツとしたもの</b></p>	<p><b>粘着性の高いもの</b></p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></p>
--------------------------	------------------------	-------------------------

## ! 窒息時にみられる **チョークサイン**

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

チョークサイン