



2026年4月分 学校給食献立あれこれ



月	火	水	木	金
				10日 ポロニアステーキ 春キャベツのサラダ かぶのコンソメスープ キャベツは種まきの時期をずらし て栽培するため一年中出回ってい ます。春キャベツは涼しくなる秋 に種をまき、春から初夏にかけて 収穫される品種のキャベツです。 葉の巻きがゆるく、水分を多く含 んでおり、柔らかい食感が特徴で す。季節の食材を味わって食べ てください。
13日 春巻 パンサンスー チンゲンサイと豆腐の中華スープ	14日 ジャがいもとウインナーのコンソメいため みかんゼリー和え ミネストローネ	15日 ハンバーグのおろしかけ なのはな和え 桜のすまし汁 お祝いデザート	16日 焼き肉丼の具 ほうれんそうのツナ和え 呉汁	17日 厚揚げのそぼろあんかけ 肉じゃが 即席和え
パンサンスーの「パン」は、中国語で「和える」、「サン」は数字の「3」、「スー」は「細切り」の意味で、3種類の食材を千切りにした和え物のことを指します。給食ではいろいろな食材を食べて欲しいので、はるさめ、きゅうり、ハム、とうもろこしの4種類の具が入っています。	ミネストローネは、たくさんの野菜を入れたスープで、イタリアの家庭料理の一つです。使う野菜は季節や地方によってさまざま、正しい作り方は特になく、各家庭で少しずつ味に違いがあります。今日はトマトのうまみがたっぷりのミネストローネです。	今日は「旬を味わう日」です。野菜や魚などにはおいしくて栄養がたっぷりな旬の時期があり、給食では季節ごとに旬を感じられる工夫をしています。なのはな、桜のすまし汁に入っているたけのこは春が旬の食材です。また、今日は入学と進級をお祝いする献立です。1年間、給食をしっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。	今日の呉汁には、大豆製品が3つ使われています。大豆を水に浸してすりつぶした「呉」と「豆腐」、「みそ」です。大豆製品は、みなさんの成長に必要なたんぱく質が豊富に含まれるだけでなく、カルシウムや鉄、ビタミン類なども含まれるため、積極的にとりたい食品です。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしには「つまむ、はさむ、すくう、のせる、切る、運ぶ、混ぜる」などのさまざまな使い方があります。厚揚げを「切る」、肉じゃがや即席和えの具を「はさむ」「つまむ」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。
20日 さわらの天ぷら シャキシャキ和え 湯葉のすまし汁	21日 焼きフランクフルト コロコロのり塩ポテト コーンポタージュ	22日 てりどり はくさいの蒸し和え かきたま汁	23日 にしんの甘露煮 いんげんのごま和え ぶた汁	24日 しょうゆラーメン(汁) 揚げギョーザ 切干しだいごんの中華和え
今日は「だしを味わう日」です。今日の湯葉のすまし汁には、かつお節からとっただしを使っています。和食では、魚やこんぶ、しいたけなどを組み合わせたさまざまな風味のだしを料理に合わせて使います。だしを使うことで料理の味に深みやコクが出て、おいしくなります。	コロコロのり塩ポテトは角切りにしたじゃがいもを揚げて、塩、こしょう、青のりをまぶした料理です。シンプルな味付けと調理方法で、誰にでも好まれる味に仕上がっています。じゃがいものホクホク感や青のりの香りを楽しんでください。	てりどりは給食で人気の料理の一つです。給食のてりどりのおいしさの秘密は、下味と最後にかける甘辛いたれです。まず、とり肉にしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけて焼き、しょうゆ、みりん、さとうを煮詰めて作ったたれをかけています。よくかんで味わって食べましょう。	今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べるようにしましょう。	切干しだいごんは、冬の寒い時期に細く切っただいごんを天日に干して作られます。尾張北部では「伊吹おろし」という冷たい風が吹くため、それを活かして、江戸時代から切干しだいごんの生産がさかんでした。だいごんは太陽の光をあびることで、鉄分やカルシウム、ビタミンB類などの栄養価が高くなり、甘みも増します。
27日 キャベツ入りつくね ひじきのいため煮 のっぺい汁	28日 ポテトコロケ こまつなのささみ和え 豆乳入りみそ汁	29日 昭和の日	30日 チキンカレー たらのクリスピーフライ フロッキーのドレッシング和え	
のっぺい汁は全国各地に昔から伝わる郷土料理で、奈良県のものがいちばん古いとされています。地域によって呼び名や材料は少し違いますが、季節の野菜などをたくさん使い、とろみをつけてあるのが特徴です。新潟県では、さといもで自然なとろみをつけるようですが、他の地域では片栗粉や葛などを使います。大鍋でたくさん作り、集会やお祭りなどで食べられることもあるそうです。	今日の給食の「豆乳入りみそ汁」には、白みそや豆乳など、大豆から作られた食べ物が使われています。豆乳は大豆を水に漬けてからすりつぶし、水を加えて煮た汁を布でこしたものです。大豆は畑で栽培される作物の中でも、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれており、「畑の肉」と言われています。		カレーは給食で人気のあるメニューの一つです。カレールウを2種類使い、チャツネやトマトケチャップ、ソースなどさまざまな調味料にこだわって、調理員さんたちが心をこめて作っています。今日はとり肉を使ったチキンカレーです。味わって食べてください。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。