

# 4月の学校給食献立予定表

2026年 4月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	ひと口メモ
10	金	白飯 チキンカレー		秩父こんにやくサラダ おめでたい焼き(あんこ)	今日から新年度の給食が始まります。学校給食を通して食べることの大切さを学びながら、クラスの仲間と楽しい時間を過ごしてください。皆さんの元気の源となるような給食を届けていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。
<b>お祝い献立</b>					
13	月	食パン		コーンポタージュ ぼてくまくんのお祝いコロッケ グリーンサラダ(フックヤロ)	今日はお祝い献立です。コロッケはぼてくまくとぶめるちゃんをデザインしたのになつていひます。入学、進級のお祝いにより特別に作つていただきました。
14	火	白飯		肉じゃが こまつなサラダ 厚焼き玉子	じゃがいもには、食物繊維やビタミンCが多く含まれていひます。特に、じゃがいもに含まれていひるビタミンCは、他の野菜に含まれていひるビタミンCと比べて、熱に強く、料理をしても壊れにくいので、栄養分を効率よく体に取り入れることができます。
15	水	地粉うどん わかめうどん		竹輪の磯辺揚げ② 切干大根のサラダ	わかめは、海藻の中でも骨や歯をじょうぶにするカルシウムを多く含んでいひます。また、ビタミン類・鉄・ヨードなどの栄養素や、おなかの調子を整える食物繊維も多く含んでいひます。わかめなどの海藻は、一度にたくさん食べるより、毎日、少しずつ食べるとよいですね。
16	木	白飯		かみなり汁 さばの味噌煮 彩の国サラダ	かみなり汁は、栃木県など北関東の郷土料理です。水気を切つた豆腐をくずしながら、油で炒め、だし汁や味噌で味付けをした具だくさんの汁ものです。豆腐を油で炒めていひる時のパリパリという音が かみなりの音に似ていひること、そしてかみなりの多い地域であることから「かみなり汁」という名前がつきました。
<b>世界の献立(韓国)</b>					
17	金	白飯		坦々風スープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	今日韓国献立です。ヤンニョムとは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国料理の合わせ調味料のことです。揚げた鶏肉に、ヤンニョムをからめたヤンニョムチキンは、韓国でも人気の料理です。コチジャン、にんにく、砂糖などで作つた甘い味付けが、ごはんによく合ひます。
20	月	子どもパンスライス		ABCスープ デミグラスハンバーグ 花野菜サラダ	ABCスープは群馬県桐生市が発祥だそうす。昭和50年ごろから給食で出されるようになり、いろいろな地域へ広がつていひました。今ではたくさんの地域の給食で人気メニューとなつていひるそうす。
21	火	こぎつねごはん		若竹汁 サーモンフライ ★ソース 元気ヨーグルト	「若竹(わかたけ)」とは、日本料理でよく使われる表現で、わかめの「わか」とたけのこの「たけ」で「若竹(わかたけ)」です。わかめとたけのこは、どちらも春が旬の食べ物です。旬とは、その食べ物がいちばんおいしく栄養もたっぷり含まれていひる時期です。旬の食材を食べ、季節の変化や自然のめぐみを感じてもらえたらと思ひました。
22	水	中華めん みそラーメン		春巻き ほうれん草のナムル	みそラーメンは、今から、約60年前に北海道の札幌市で誕生しました。味噌汁をヒントに、一食で十分な栄養がとれるようたつぷりの炒め野菜やニンニクを入れた「みそ味麺」が始まりといひられていひます。
23	木	白飯		野菜椀 たれカツ ひじきのそぼろ炒め	ごはんのみそ汁、おかずを組み合わせた和食は、日本に伝わる食事の形で、食器の置き方も決まつていひます。ごはんは左手前、汁ものは右手前、主菜は右奥、副菜は左奥に置きます。牛乳は右奥です。おいしく食べるために食器の位置も確認しましう。
24	金	白飯		豚キムチ コーン焼売② 春雨サラダ	今日の豚キムチには厚揚げを使つていひます。厚揚げは豆腐を厚めに切り、油で揚げて作ります。油揚げとは違い、中の方は凍豆腐の状態を保つように十分には揚げないで、生揚げとも呼ばれていひます。骨を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄がとも豊富な食品です。
27	月	減量コッペパン		ペンネのトマトソース チキンナゲット③ コールスローサラダ	キャベツは、南から北へ、平地から高原へと日本の国土を生かして、産地リレーが行われていひるため、1年中食べることができます。春キャベツは葉の巻きがやわらかく、独特の香りや歯ごたえが楽しめます。今日はコールスローサラダでいただきます。
28	火	白飯		鶏の唐揚げ かぼちゃ豚汁 塩昆布和え	かぼちゃは緑黄色野菜で栄養豊富な野菜の1つです。皮膚や粘膜を強くするビタミンA、免疫力を上げるビタミンC、血液の流れを良くするビタミンEが揃つていひます。このビタミンA、C、Eは3つ合わせて、ビタミンエース(ACE)と呼ばれ、体を元気にしてくれます。
30	木	白飯 ハヤシライス		オムレツ キャベツサラダ	ハヤシライスは明治時代の初めに横浜や神戸あたりの洋食屋さんで売り出され、大正時代にはカレーライスとともに、全国に広がりました。豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもをデミグラスソースとトマトピューレを加えて煮込みました。具沢山のルウをごはんにたっぷりかけていただきます。

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- ◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

**19日は食育の日**

お祝い献立として、「ぼてくまくんのお祝いコロッケ」を提供します。どんなコロッケになつていひるのか…お楽しみに♪

**ご入学・ご進級  
おめでとうございます**

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全・安心に留意し、心を込めて給食を作つていひたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。

給食時の身支度はきちんと整えていひますか？  
給食当番は身支度も大切な仕事です。給食当番を清潔に行うために、配膳前にチェックしましう。

**給食当番の身支度**

- ★つめは短く切りましう。
- ★石鹸でしっかり手洗いましう。

- ★マスクをきちんとつけましう。
- ★帽子は髪の毛が出ないようにかぶりましう。

★清潔な白衣を着ましう