



4月 こんだてよていひょう



2026 敷島学校給食センター
















赤文字は地産地消の食材です。*甲斐市産は米・トマト（あかさかとまと）・きくらげ・梅ジャムです。

*山梨県産は牛乳・豚肉（一部）・たまご・きゅうり・ほししいたけ・しいたけ・だいずもやし・カレールウ（一部）です。

| 日 曜日 | こんだてのなまえ | | | しょくひんのしゅるいとほたらき | | | でんごんぱん |
|---------|-------------------|------|--|---|--|---|---|
| | 主食 | 牛乳 | 副食 | あか ち・にく・ほねになるもの | みどり からだのちょうしをとのえるもの | きいろ ねつやちからのもことになるもの | |
| 9 木 | 新学期 ミルクパン | MILK | ポテトグラタン グリーンサラダ ジュリエンスープ | ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン | たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし | パン じゃがいも こめあぶら バター マヨネーズ（たまごなし） イタリアンドレッシング | 新年度が始まり、ドキドキワクワクしていると思います。新しい環境になり、慣れないこともあると思いますが、給食の準備や片づけは協力して行い、給食を落ら書いて食べる時間を確保するようにしましょう。 敷小（2年～6年）・ 中学校給食開始 |
| 10 金 | ビビンバ | MILK | にくシュウマイ わかめスープ フルーツあんぱんプリン | ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ | にんにく しょうが にんじん だけのこ ぜんまい だいずもやし ほうれんそう たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ おうとう あんずかじゅう | こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら ごま ショウマイのかわ パンこ かたくりこ | ビビンバはお隣の国、韓国の料理です。正式には「ビビンバフ」でいい、ビビンは混ぜる、パフはごはんを意味しています。食べる時はごはんをよよくかき混ぜて食べることからこの名前がつけました。ほかにも韓料理のビビンクスなどがあります。 南小給食開始（2年～6年） |
| 13 月 | むぎごはん | MILK | かんこくふうやきとり きざみこんぶのもの ちゅうかコーンたまごスープ | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とうふ たまご | にんにく しょうが わけぎ にんじん たもぎだけ ほししいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし | こめ むぎ きょうかまい さとう こめあぶら ごま かたくりこ | ごはんに入っている麦は、食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは、腸の働きを活性化してくれる働きがあります。現代の日本人には不足しやすい栄養素のひとつです。麦のほかに、きのこ類やごぼうなどの野菜類にも多く含まれています。パランスの良い食事と食物せんいを積極的にとるようにしましょう。 北小給食開始（2～6年） |
| 14 火 | しょうゆラーメン | MILK | やさしいとうふのナゲット ひじきのドレッシングサラダ パンケーキ | ぶたにく なると ぎゅうにゅう さかなすりみ たまご ひじき とりにく | にんじん たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ れんこん にんじん きゅうり キャベツ | ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら パンケーキ | ひじきは海藻の仲間です。海底や岩礁に根をはって海の中の養分で育ちます。ひじきには鉄などのミネラルが多く含まれます。鉄は体の中で血液のもとになり、全身に酸素を運び役を果たす重要な栄養素です。特に、小中学生は鉄不足になりやすいので、鉄を多く含むひじきは積極的にとってほしい食材です。 |
| 15 水 | ハッシュドポーク | MILK | キャベツとえだまめのサラダ きよみみかん | ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ きよみみかん | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト（あかさかとまと） キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ きよみみかん | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら ルウ あおじそドレッシング | 食物アレルギーの人以外で牛乳を摂取している人はいまは少ないですか？牛乳の材料である大切なカルシウム源であることはみなさんも知っていますね。それだけではなく、神経伝達の調整の役目もあり、脳からの指令をスムーズに伝え、神経の興奮を抑える作用があります。ほかにも筋肉の収縮、血液を促める働き、ホルモンの分泌などにも関わっています。 |
| 16 木 | セルフとりにくのみそがらめバーガー | MILK | コーンクリームスープ ドレッシングサラダ メロンゼリー | とりにく みそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム | しょうが たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー | パン かたくりこ こむぎこ ごま こめあぶら さとう こめあぶら バター ルウ たまねぎドレッシング メロンゼリー | 給食のゴミの片づけについてお話しします。給食を食べ終わると、めんやデザート、牛乳パックやストローなど、たくさんゴミが出ます。食べ終わった後には自分のゴミを小さくまとめ、クラスで集めて決められた場所に捨ててください。一人一人がルールを守って片づけをすると教室や学校がきれいになるだけでなく、地球環境の保護にも役立ちます。 北小・敷小・南小1年給食開始 |
| 17 金 | むぎごはん（ふりかけ） | MILK | さばのスタミナやき ごもくきんぴら いものこじる | ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とりにく とうふ みそにほし（だし） | にんにく しょうが りんごかじゅう ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく だいこん にんじん しめじ ねぎ | こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら さとう さといも | 給食の配膳が終わる、自分の席に座ったら食器の置き方の確認をしましょう。ごはんが手前の左、汁が手前の右、薬に皿、その左にデザート、右に牛乳です。 敷小創立記念日 |

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

| | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|--|---|--|-------------------------|
| 20 | 月 | ひよこまめの カレーピラフ |  | ふたにく ウィンナー ひよこまめ | たまねぎ にんじん | こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら | 二十四節氣のひとつ「穀雨（こくう）」は4月20日～5月5日頃の期間を指します。しとしとと降る春の雨が、多くの穀物を育て、田畑を潤すという恵みの雨を意味します。この時期には、十八夜（5月2日頃）が生まれ、茶摘みや農作業の吉日とされています。 | |
| | | | | かぼちゃとひきにくのサンドフライ | ふたにく | かぼちゃ たまねぎ | | こむぎこ パンこ さとう こめあぶら |
| | | | | コールスローサラダ  | ハム | キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほしほどう | | コールスロードレッシング |
| | | | | あざりとこまつなのスープ | あざり とうふ | たまねぎ えのきたけ こまつな | | |
| | | | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | レモンゼリー |
| 21 | 火 | ＜入学・進級 お祝い給食＞ チョコ クルクルパン  入学・進級 おめでとうございます |  | | | | 野菜は種類によって食べているところが違います。たとえば、小松菜やキャベツは葉を、大根やにんじんは根を、きゅうりやトマトは実を食べています。さて、ブロッコリーやカリフラワーはどの部分を食べているのでしょうか？答えは花のつぼみです。花のつぼみを食べる野菜は、ほかにちまきの花があります。野菜のどの部分を食べているかに着目してみるのもいいですね。 | |
| | | | | ハンバーグのきのこソースがけ | ふたにく とりにく | たまねぎ しめじ マッシュルーム しいたけ トマト | | こめあぶら さとう |
| | | | | はなやさいサラダ | チーズ | きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし | | イタリアンドレッシング |
| | | | | キャベツスープ | ベーコン かまぼこ | たまねぎ にんじん キャベツ | | |
| | | | | おいおいゼリー | | | | ゼリー |
| 22 | 水 | げんまいいり ごはん |  | | | こめ げんまい きょうかまい | 新しい学年での生活は慣れてきましたか？3度の食事を決めた時間にとることによって、生活のリズムを整えることができます。お休みの日でも、いつもと同じ時間を超えて、朝ごはんをしっかり食べて生活のリズムをくずさないようにしましょう。 | |
| | | | | とりにくのピカタ | とりにく たまご チーズ | パセリ | | パンこ かたくりこ さとう こめこ |
| | | | | ごぼうサラダ | | ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん | | ごまドレッシング |
| | | | | はくさいとにくだんこのスープ | チキンボール | にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい しょうが ねぎ きくらげ | | はるさめ ごまあぶら |
| 23 | 木 | はいがいらい しょくパン (いちごジャム) |  |  | ぎゅうにゅう | パン いちごジャム | 赤坂とまとは甲斐市の赤坂台地区で育てられているトマトです。地域の食べ物を地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消は、新鮮な食べ物を生産者から消費者へ直接、輸送にかかる時間とお金が少なくて済みます。また、地域の農業の活性化にもつながっています。給食ではこれからも地域の食材を積極的に取り入れていきますので、献立表を見て確認をしてください。 | |
| | | | | シイラの あかさかとまとソースがけ | シイラ | にんにく たまねぎ パセリ トマト (あかさかとまと) | | かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう |
| | | | | ほうれんそうサラダ | かまぼこ | ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ | | マヨネーズ (たまごなし) |
| | | | | ポトフ | ベーコン ウィンナー | たまねぎ にんじん キャベツ いんげん | | じゃがいも |
| 24 | 金 | ちゅうかどん |  | ふたにく なると えび いか うずらのたまご | しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ | こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら | パンは甲府市にあるパン屋さんが朝早くに学校に届けてくれます。給食は食材を届けてくれるお店の方や給食センターで働く調理員さんなど、多くの方の協力（かりたつ）によって、みなさんの学校生活を支えてくれている方への感謝を込めて「ごちそうさまでした」の食事のあいさつをしましょう。 | |
| | | | | ちゅうかはるさめサラダ | ハム | にんじん きゅうり キャベツ | | はるさめ ごま ちゅうかごまドレッシング |
| | | | | アゼロラミルク | | アゼロラかじゅう | | ゼリー |
| 27 | 月 | むぎごはん |  | | | こめ むぎ きょうかまい | 敷島は「梅の里」として知られています。水と緑の豊かな甲斐市敷島の牛岡地区は、少し高台にあります。梅林が斜面に広がり、春には花と香りで楽しませてくれます。6月上旬に収穫されたこの梅を加工したジャムとワインを使ってソースを作り、焼いた鶏肉にかけました。甘酸っぱい梅のソースがさわやかに口に広がります。 | |
| | | | | とりにくのうめジャムソースがけ | とりにく | しょうが  | | うめジャム さとう かたくりこ |
| | | | | ひじきのにも | ひじき だいず あぶらあげ | ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく | | こめあぶら さとう |
| 28 | 火 | こどもパン |  | | | | みなさんは給食前に手を洗っていますか？目には見えませんが、私たちの手にはたくさん菌のバイ菌がついています。特に、今日のパンのように、直接食べ物に当たる場合、手洗いをしなはざい菌までには運んでしまいます。給食の身支度とあわせて、せっけんを使って正しい手洗いをするようにしましょう。 | |
| | | | | メルルーサの りんごソースがけ | メルルーサ みそ | しょうが にんにく りんご | | かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら |
| | | | | れんこんサラダ | ハム | れんこん ごぼう にんじん えだまめ | | ごまドレッシング マヨネーズ ごま |
| 30 | 木 | ポーク カレーライス  |  | ふたにく とりレバー スキムミルク | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ルウ コメあぶら | かみかみサラダに入っている大豆には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれており、「畑の肉」といわれます。乾燥した大豆はそのままで食べられませんが、水にひたして戻した後、50分くらいゆでます。ちゅうどういぬごたえになるように、調理員さんはゆで加減を調整しています。よくかんで食べましょう。 | |
| | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | | ふくじんづけ | | ふくじんづけ | | |
| | | | | かみかみサラダ | ハム ちりめん だいず | キャベツ きゅうり とうもろこし | | ごまドレッシング |
| いちごとみかんのゼリー | | いちご かじゅう みかん かじゅう | ゼリー | | | | | |

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。