



4月分 給食献立・配ぜん



にいみ〜るHP



令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

学校給食が始まります！

今年度も新見市内の全小中学校（小学校13校、中学校5校）に、にいみ〜るで作った給食が配送されます。安全・安心でおいしい学校給食を提供するとともに、食について学べるものとなるよう、職員一同、協力してがんばります。

にいみ〜るでは
約1,700人分の
給食を作ります！



Instagram

毎日の給食をSNSに投稿しています。週に1回、レシピも紹介しています。ぜひご覧ください。



友達となかよく給食を食べて、勉強や運動を元気にいっぱいがんばってくださいね。

給食を正しく配ぜんしましょう！

こんだてひょうの、はいぜんずをよくみてきれいにりつけましょう。



ごはんがひだり

しるがみぎ

8日

食事と感謝
食事ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。

9日

日本の漁業「鱈」
鱈は春に産卵のために瀬戸内海へやってきます。成長とともに、さごし→やなぎ→さわらと名前が変わるので出世魚と呼ばれます。

10日

食べ物の役割「赤の食品」
赤のグループの食品は、肉、魚、卵、大豆、牛乳、小魚、海藻などです。骨や筋肉などの体をつくるもとになります。

13日

生活習慣病予防の食事「減塩」
生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。今日は、カレー粉やかつお節を使って減塩しています。

14日

正しい配膳と盛り付け
和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前にはし先を左に向けて置くようにします。

15日

世界の食事「韓国」
韓国では「菜食同源」という考えがあり、食をとても大切にしています。チャプチェやナムルは、韓国の代表的な家庭料理です。

16日

食事のマナー
良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。

17日

食べ物の役割「黄の食品」
食べ物は、働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。黄のグループの食品は米やパン、めん、いもなどで、エネルギーのもとになります。

20日

バランスのよい食事のとり方
赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。

21日

朝食の役割
朝食は1日のエネルギー源としてとても大切です。朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

22日

行事食「入学祝い献立」
ご入学おめでとうございませう。給食には慣れてきましたか。これからもマナーを守っておいしい給食をみんなで楽しく食べましょう。

23日

安全と衛生に気をつけた食事
給食 当番は、みんなに給食を配る大切な仕事です。身じたくや手洗いをし、衛生的に給食の準備をしましょう。

24日

食べ物の役割「緑の食品」
緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物です。体の調子を整えます。残さず食べましょう。

27日

成長期に必要な栄養素「カルシウム」
カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。牛乳や骨ごと食べられる魚、小松菜などに多く含まれています。

28日

正しい配膳と盛り付け
パンが主食の場合、おかずは左側、スープは右側、パンはその奥に置きます。パンは少しずつ、ちぎって食べましょう。

清潔なエプロンを着て、帽子とマスクを正しくつけて準備をしましょう。

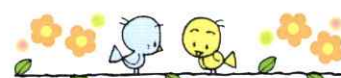
30日

季節を味わう料理
今日は、菜の花やよもぎなど、春が旬の食品をとり入れた献立です。季節を味わいながら食事を楽しみましょう。

早寝・早起き・朝ごはん
元気にすごしましょう



が つ ぶ ん き ゅう し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
4月分給食献立予定表



令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
				あ か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
8 (水)	中華丼 牛乳 中華サラダ	618 29.5	750 35.3	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん しょうが さやいんげん にんにく きゅうり ブロッコリー もやし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ ドレッシング
9 (木)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 酢のもの かき玉汁	603 31.2	722 36.4	たまご さわら ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ
10 (金)	鶏ごぼう丼 牛乳 五色あえ ミニりんごゼリー	631 23	762 27.2	とりにく ぎゅうにゅう こうやどうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう こんにゃく キャベツ さやいんげん こまつな だいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ゼリー
13 (月)	玄米ごはん 牛乳 たまご焼き おかかあえ カレー肉じゃが	634 26.3	765 31.2	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぎゅうにく	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも
14 (火)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁	604 26.6	727 31.2	あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう さつまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう あぶら
15 (水)	チャプチェ丼 牛乳 ナムル マンゴープリン	621 25.7	741 30.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし たら たらけのこ だいこん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま マンゴープリン
16 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	622 21.3	754 25.1	ぎゅうにく ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく こまつな キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こめコルウ
17 (金)	わかめうどん 牛乳 えびの天ぷら ごま酢あえ	608 23.9	749 28.1	かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう えびてんぷら わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	うどん あぶら さとう ごま
20 (月)	ライス 牛乳 チキンカレーソテー 大根サラダ 春野菜のクリームスープ	643 27.1	766 31.1	ぎゅうにゅう とりにく	アスパラガス だいこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング こめコルウ
21 (火)	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 浅漬け 厚揚げのみそ汁	626 23.4	753 27.4	さば ぎゅうにゅう あつあげ みそ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも
22 (水)	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ クレープ	698 27.4	788 29.7	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	キャベツ グリンピース とうもろこし たまねぎ アスパラガス にんじん	こめ むぎ あぶら かたくりこ クレープ
23 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ひじきの中華あえ	628 28.9	762 34.6	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ たら キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら
24 (金)	ソフトめんツナクリームソース 牛乳 グリーンサラダ	635 30.1	811 37.6	ツナ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう	ソフトめん あぶら こめコルウ
27 (月)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 小松菜のごまあえ つみれのみそ汁	617 22.8	783 28.4	ぎゅうにゅう みそ いわし つみれ	こまつな キャベツ だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも こめ むぎ あぶら ごま
28 (火)	バターロールパン 牛乳 フランクフルト サラダ ミネストローネ	628 23.4	876 31.3	フランクフルト ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん トマト グリーンピース とうもろこし	バターロールパン じゃがいも マカロニ ドレッシング
30 (木)	親子丼 牛乳 菜の花の酢のもの よもぎだんご	651 26.2	766 30.7	とりにく たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ なのはな とうもろこし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう よもぎだんご

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

