令和８年度　　４月分　こんだてよていひょう（１４回）

相模原市立鹿島台小学校

日 曜	こんだて	ざいりょうめい 黄のなかま　はたらくちからになるもの 炭水化物	脂質・種実	赤のなかま　ちやにくやほねになるもの たんぱく質	無機質	緑のなかま　体のちょうしをととのえるもの 緑黄色野菜	淡色野菜　等	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	にんじんチャーハン きびなごのカレーあげ ちゅうかふうたまごスープ アーモンド(こぶくろ) ぎゅうにゅう	こめ でんぷん	あぶら アーモンド	ハム とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな	ねぎ しょうが しいたけ きくらげ たけのこ	637 kcal 29.6 g 23.6 g 2.0 g
13 月	ロールパン かれいのピザやき はるキャベツとまめのスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	パン	あぶら オリーブオイル	かれい いんげんまめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく みしょうかん	640 kcal 31.7 g 24.2 g 2.8 g
14 火	いたくごはん ジャージャンどうふ にんじんじゃこサラダ ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう しらたき	あぶら	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　ねぎ たけのこ しょうが しいたけ	614 kcal 27.3 g 21.8 g 1.6 g
15 水	こがたくろパン あかうおのハーブやき ようふうかきたまじる ヨーグルトポンチ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぷん さとう	オリーブオイル	あかうお たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ みかん パイン もも	631 kcal 30.0 g 20.4 g 2.4 g
16 木	ごはん しんじゃがいものにつけ もやしのおかかあえ ぎゅうにゅう	こめ　さとう じゃがいも こんにゃく くろざとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ しいたけ もやし	605 kcal 20.8 g 14.4 g 1.6 g
17 金	なのはなごはん さわらのごまみそやき わかめじる ぎゅうにゅう	こめ さとう くろざとう	あぶら ごま	たまご　さわら みそ とりにく とうふ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ	610 kcal 32.1 g 20.0 g 2.6 g
20 月	スパゲッティミートソース フレンチサラダ バナナケーキ ぎゅうにゅう 1年生給食開始	スパゲッティ ホットケーキミックス さとう	あぶら	ぶたにく だいず ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリー マッシュルーム キャベツ　きゅうり バナナ	615 kcal 23.3 g 17.1 g 2.3 g
21 火	アーモンドトースト ポークビーンズ もやしのソテー ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	マーガリン アーモンド あぶら	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー グリンピース もやし	661 kcal 26.7 g 27.8 g 2.3 g
22 水	わかめごはん さばのこうみやき キャベツのにびたし みそしる ぎゅうにゅう	こめ くろざとう さとう じゃがいも	ごま	さば　とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが　ねぎ キャベツ　もやし たまねぎ	690 kcal 26.7 g 24.6 g 2.7 g
23 木	コッペパン ホワイトシチュー こまつなともやしのソテー きよみオレンジ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム もやし とうもろこし きよみオレンジ	605 kcal 24.4 g 20.6 g 2.3 g
24 金	セルフビビンバ (いたくごはん・ビビンバのぐ) わかめとたまごのスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう	ごはん くろざとう でんぷん ゼリーのもと	あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが　にんにく しいたけ　もやし ねぎ りんごかじゅう	641 kcal 25.7 g 15.8 g 1.9 g
27 月	こがたロールパン ポテトドック(ケチャップソース) やさいスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ホットケーキミックス	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス キャベツ きよみオレンジ	698 kcal 20.9 g 27.1 g 2.6 g
28 火	カレーライス ごまドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン ごま	ぶたにく ハム	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　アップルソース グリンピース キャベツ　きゅうり	667 kcal 20.2 g 21.5 g 2.0 g
30 水	ツナピラフ パリパリサラダ ひよこまめのスープ ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ じゃがいも	あぶら バター	ツナ ひよこまめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	607 kcal 20.2 g 19.3 g 2.3 g

※　材料のつごうによりこんだてを変更することがあります。
※　主食の量やおかずの量は、低・中・高学年で変えています。
　　栄養量は中学年の量で記載してありますので、低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。

４月平均栄養価	
エネルギー	635 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	21.3 g
食塩相当量	2.2 g

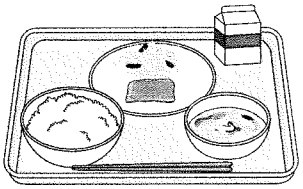
給食だより　4月号

相模原市立鹿島台小学校

入学・進級おめでとうございます。4月10日（金）から（1年生は20日（月））から給食が始まります。安全・安心でおいしい給食作りに努めてまいります。

毎月の給食だよりでは、旬の食材や、食育に関する情報などを紹介していきますので、ぜひご家庭でも話題にしていただき、食への関心を深めていただければと思います。

給食の内容



主食は次のとおり、おかずは料理の組み合わせによって、2～3品つきます。

栄養を満たすだけでなく、地場産物や郷土料理を取り入れ、季節を感じる給食を心がけていきます。

主食…主食として給食室で炊くごはん、委託ごはん（業者さんに炊いてもらうもの）、パン、麺が出ます。

1週間の5回のうち、ごはん3回、パン1.5回、麺0.5回程度の計画です。

給食の量・栄養…身体の成長に合わせ、低・中・高学年の3段階で主食もおかずも量を変えています。

献立表の右端に記載している栄養価は中学年の量での値です。低学年はこの値の約0.8～0.9倍、高学年は約1.1～1.2倍と考えてください。

給食室の職員紹介

昨年度に引き続き栄養士は宮原、調理業務委託会社は、株式会社トウショクです。栄養士は、国および市の基準に基づいた献立の作成・食材の発注等を行い、委託会社は、調理・洗浄・給食室の清掃等を行います。

どうぞよろしくお願いします。

今月の給食より　給食レシピ紹介　～ビビンバの具～

材料（子ども6人分）

- 豚肉　120g
- しょうが　2.5g
- にんにく　2.5g
- 干し椎茸　3g
- にんじん　60g
- もやし　120g
- 小松菜　60g
- ごま油3g（小さじ1弱）
- 黒砂糖　9g（大さじ1）
- 醤油　21g（大さじ1強）
- 塩　少々
- コチジャン1.5g
- 白ごま　5g（小さじ2弱）

※　栄養価（1人分）

エネルギー66kcal、たんぱく質5.4g、脂質2.9g、塩分0.5g

＊材料の分量は、皮などを除いた純使用量です。

＊豚肉は挽肉を、しょうが・にんにくはおろしてある市販のものを、白ごまは、すりごまを使用すると、もっと簡単にできますね。

作り方

1) 生姜・にんにくはみじん切り、干し椎茸は水で戻して長さ半分のスライス、にんじんは千切り、小松菜は2cm位に切る。豚肉は細切りにしておく。
2) にんじん、小松菜、もやしは茹でて水気を切っておく。
3) 白ごまは煎って軽く擂っておく。
4) フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を炒め、豚肉を炒め、肉に火が通って来たら干し椎茸を加え、2）と調味料を加えて炒め、ごまを混ぜる。

※白いごはんと混ぜて食べる。

イラスト出典：株式会社少年写真新聞社