

[ 献立予定表 ]

2026年 4月



富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとことメモ
9 木	ナン				こむぎこ おおむぎこ さとう あぶら	新年度がスタートしました。みんなで協力して準備や片付けをしましょう。苦手な食べ物は、ひとくちチャレンジしてみましょう。食事マナーを守り、楽しい給食の時間を過ごしましょう。
	キーマカレー	○	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー りんご	こめあぶら ルウ	
	とりにくのおニオンソース		とりにく	にんにく しょうが たまねぎ	こめあぶら さとう	
	キャベツのソテー		ベーコン	とうもろこし にんじん キャベツ もやし	こめあぶら	
10 金	むぎごはん		<b>かみかみきゅうしょく</b>		こめ むぎ	<b>地産地消：こめ</b> 丼といえば、「シャキシャキ丼」というくらい給食ではおなじみのメニューになりました。ごぼうがたっぷり入っているので、食物繊維がしっかりとれます。パワーも出てお腹にもやさしい人気メニューのひとつです。
	ぶたにくとごぼうの しゃやきどんのく ツナとわかめの あえもの	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	こめあぶら さとう ごまあぶら	
	もやしのみそしる		まぐろ わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	
	ミニフィッシュ		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	さとう	
13 月	ごはん		<b>にゅうがく・しんきゅう おめでとぅきゅうしょく</b>		こめ	<b>地産地消：こめ きくらげ</b> 入学、進級おめでとぅございます。小学校1年生のみなさん、初めての学校給食はおいしいですか？これから給食をおとして、みなさんには色々な経験をしてもらいたいと思っています。
	チンジャオロース	○	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ あかピーマン きピーマン ピーマン	こめあぶら でんぶん	
	コーンしゅうまい		ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ キャベツ しょうが とうもろこし	こむぎこ でんぶん さとう	
	きくらげのちゅうかスープ		とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ しいたけ ほうれんそう	でんぶん	
14 火	まるパン		だっしゅふんにゅう		こむぎこ さとう	今日は丸パンを横に半分に分けて、ハンバーグをはさみ、「ハンバーガー」にして食べてください。ソテーとスープで8種類の野菜を使っています。野菜をしっかりとることで栄養のバランスがよくなります。
	ハンバーグ	○	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	さとう でんぶん	
	ブロッコリーのソテー			ブロッコリー キャベツ とうもろこし	オリーブあぶら	
	ABCスープ		とりにく	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	こめあぶら じゃがいも マカロニ	
15 水	ごはん				こめ	<b>地産地消：こめ</b> かぶは「春の七草」のひとつで「すずな」とも言われます。白い根の部分だけでなく、茎の部分も一緒に食べると疲れた胃を整えたり、ビタミンやペクチンが皮膚や粘膜をじょうぶにします。
	さけのごまやき	○	さけ		ごま	
	ごもくに		さつまあげ だいず	ごぼう にんじん しいたけ ごんにやく さやえんどう	こめあぶら さとう	
	こかぶのみそしる		にぼし なまあげ みそ	にんじん しめじ かぶ かぶのは		
16 木	スパゲティめん				スパゲティ オリーブあぶら	給食のミートソースには、「畑の肉」とよばれる大豆が入っています。植物性と動物性の両方のたんぱく質がとれる栄養バランスの良いミートソースです。
	ミートソース	○	ぶたにく だいず	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	オリーブあぶら ルウ	
	6しゆのはるやさいスープ		とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	オリーブあぶら じゃがいも	
	フルーツヨーグルトあえ		クリーム ヨーグルト	もも みかん パイナップル	さとう	
17 金	わかめごはん		わかめ		こめ	<b>地産地消：こめ</b> 食器やおはしを正しく置いてありますか。ご飯は「左」汁物は「右」おはしは口に入る所が左に向くようにしましょう。できたかな？
	とりにくのからあげ	○	とりにく	しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら	
	やさいのおかかチーズあえ		チーズ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
	とうふのすましじる		かつおぶし さばぶし かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ えのきたけ ほうれんそう		
20 月	ごはん				こめ	<b>地産地消：こめ</b> 〇×クイズです。富士吉田市で初めて給食がでたのは、4月だった？〇か×か。答えは「〇」です。昭和23年ミルク給食といって、ミルクだけの給食が初めてできました。
	はるまき	○	ぶたにく だいずこ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こめあぶら でんぶん はるさめ さとう みずあめ あぶら とうもろこしこ こむぎこ	
	やさいのナムル			ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
	マーボーどうふ		ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ	こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	
21 火	こどもパン		だっしゅふんにゅう		こむぎこ さとう	アスパラは、春が旬の野菜です。アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」は、疲れをとってくれたり、体を元気にする働きがあります。
	とりにくの マーマレード	○	とりにく		マーマレード	
	アスパラいりサラダ		まぐろ	レタス ブロッコリー アスパラガス にんじん	ドレッシング	
	スープスパゲティ		ベーコン いか あさり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ トマト ほうれんそう	オリーブあぶら スパゲティ	
22 水	ごはん				こめ	<b>地産地消：こめ</b> 「さば」は、血液をサラサラにしたり、脳を活性化させる栄養をもっています。骨に気をつけながらよくかんで食べましょう。
	さばのみそに	○	さば		みそ さとう でんぶん	
	にくじゃが		ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき	こめあぶら じゃがいも さとう	
	けんちんじる		にぼし とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ごんにやく こまつな ねぎ	ごまあぶら	
23 木	かつおフライ		かつお		こめあぶら パンこ こむぎこ	「かつお」は春と秋が旬の魚です。たんぱく質やビタミンがたくさん含まれています。かつお節に加工され、おいしい「だし」がとれます。今日のにこみうどんもかつお節から「だし」をとっています。
	ごぼうサラダ	○	まぐろ	ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	マヨネーズ ごま ごまあぶら	
	にこみうどん		かつおぶし さばぶし とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ キャベツ こまつな ねぎ	うどん	
	ふじさんゼリー				さとう	

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業(教育、スポーツ及び文化に関する事業：学校給食センター運営事業)として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。

# [ 献立予定表 ]

2026年 4月

富士吉田市学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとことメモ
24 金	むぎごはん	○	ぶたにく だっしふんにゆう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご にんにく とうもろこし にんじん キャベツ みしょうかん(生)	こめ むぎ	地産地消：こめ 美生柑(みしょうかん)は、「河内晩柑」や「和製グレープフルーツ」とも呼ばれています。果肉は果汁が多く、やわらかく、さっぱりとした甘み特徴です。
	ポークカレー				こめあぶら じゃがいも ルウ	
	はるキャベツのソテー				こめあぶら	
	みしょうかん(生)					
27 月	ごはん	○	まごわやさしいきゅうしょく		こめ	地産地消：こめ 「まごわやさしい給食」です。毎日食べる体に良い食品の頭文字を並べています。豆、ごま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類です。全部の食材を見つけられましたか？
	ししやものいそべあげ		ししやも あおさ	こめあぶら でんぶん こむぎこ さとう こめこ		
	いりどり		とりにく	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ だいこん いんげん	こめあぶら さともいも さとう	
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	にんじん しめじ キャベツ	じゃがいも ごま	
28 火	コッペパン	○	だっしゆふんにゆう		こむぎこ さとう	ビーンズスープのビーンズとは、お豆のことです。今日のスープは2種類のお豆が入っています。「だいず」と「赤いんげんまめ」です。「赤いんげんまめ」は寒い気候があつたため、北海道を中心に作られています。
	とりにくの マッシュポテトやき		とりにく		マヨネーズ じゃがいも	
	ペンのコンソメソテー		ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム きピーマン ピーマン	オリーブあぶら ベンネ	
	ビーンズスープ		ぶたにく だいず あかいんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ	こめあぶら じゃがいも さとう	
しょうなんゴールドゼリー		しょうなんゴールドかじゆう	さとう			
30 木	はいがまるパン	○	だっしゆふんにゆう		こむぎこ はいが さとう	給食が始まり1か月がたちました。新しいクラスでの給食当番は慣れましたか？みんなで協力して、手ぎわよく準備をしましょう。
	えびカツ		えび たら	たまねぎ	こめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう あぶら	
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング	
	ブラウンシチュー		ぶたにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ	こめあぶら じゃがいも ルウ	

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています。

## 給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p><b>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</b></p>	<p><b>爪は短く切っておく。</b></p>	<p><b>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</b></p>	<p><b>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</b></p>
<p><b>清潔な給食着を 身につける。</b></p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p><b>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</b></p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p><b>マスクで鼻と口を おおおう。</b></p>	<p><b>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</b></p>
<p><b>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</b></p>	<p><b>食卓やお器かごなど を床に置かない。</b></p>	<p><b>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</b></p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p><b>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</b></p>