

※今月は、塩庭の武田直人さん・倉道の斉藤淑子さんの「葉たまねぎ」を使う予定です。(太字)濃産人参を先月から使用しています。



4月予定献立表		血や肉や骨の もとになる (赤)		体の調子をよくする (緑)		熱や力の もとになる (黄)		河東地区学校給食センター							
日曜	主食	牛乳	おかず		肉類・魚	乳類・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油脂類	お知らせ	栄養価			給食お休みの お知らせ
			※園は後期課程のみ、つきます		卵類・豆類	海藻類			さとう類	種類		(幼)	(前)	(後)	(家庭でとり たい食品)
7	わかめ ごはん	○	後期 給食開始 とりにくのてりやき はるさめサラダ やさいスープ オレンジ		鶏肉 ツナ ベーコン(卵無) ウィンナー	わかめ	人参(濃産)	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ オレンジ	米 じゃがいも	ごま油	今日から給食が 始まりました。 よろしくお願いま す。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	796 31.8 23.8 279 1.7 3.6	三幼 河東学園 前期	
8	チキンカレー ライス	○	前期 給食開始 はるキャベツのサラダ ヨーグルト		鶏肉 ハム(卵無)	ヨーグルト ミックスチーズ	人参(濃産)	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん アップルソース	米 じゃがいも	米サラダ油	カレーやサラダを よくかんで食べま しょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	655 767 20.9 23.5 16.7 18.4 32.6 33.1 7.0 8.1 2.6 3.0	豆類 豆製品	

9 (木) 全校給食なし

10	うどん	○	うどんスープ やさいかきあげ おひたし オレンジ		鶏肉 油揚げ かつおぶし	のり	人参(濃産)	だいこん ねぎ しいたけ はくさい ごぼう キャベツ オレンジ	めん 小麦粉	ごま 菜種油(揚油)	かき揚げは、たま ねぎなどの野菜をお いしく食べる調理方 法です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	683 825 25.5 32.9 18.3 23.5 36.7 55.0 2.3 5.2 3.2 3.9	小魚類
13	チキンライス	○	三幼 給食開始 かいそうサラダ ポトフ チーズ		鶏肉 ツナ ウィンナー	チーズ 海藻	人参	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ だいこん きゅうり コーン はくさい	米 じゃがいも	米サラダ油	幼稚園給食開始。 ベジファーストで 野菜を先に食べま しょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	519 652 763 22.7 27.6 31.4 16.2 18.9 20.5 333 438 450 1.0 4.0 4.4 2.4 3.3 3.8	魚介類
14	ごはん	○	園のみあじつけのり さかなのマヨネーズやき ひじきいため なめこじる		さけ 鶏肉 とうふ 油揚げ	ひじき のり	人参(濃産)	こんにゃく ごぼう えだまめ なめこ ねぎ だいこん	米 きび砂糖	米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	卵を使っていない マヨネーズです。隠 し味は「みそ」です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	515 631 749 24.7 30.1 35.2 18.5 21.4 24.0 337 363 387 2.9 3.7 4.1 2.0 2.5 2.7	芋類
15	きなこ トースト	○	コールスローサラダ ミネストローネ オレンジ		きなこ 鶏肉 ベーコン(卵無) ウィンナー大豆		人参(濃産)	きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ	パン マカロニ グラニュー糖 きび砂糖	マーガリン	食べやすくきなこ トーストです。1年 生のみなさん、よく かんでね。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	510 662 810 17.4 21.9 26.6 23.9 28.8 33.7 292 316 340 1.1 1.4 1.9 1.9 2.6 3.0	乳製品
16	ごもく ごはん	○	入学・進級お祝い献立 とりにくのからあげ おかかあえ こつゆ デザート		鶏肉 かつおぶし ほたて貝柱		人参(濃産)	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ こまつな こんにゃく きくらげ	米 米粉 かたくりこ さといも 豆粒	菜種油(揚油)	「こつゆ」には、 会津の歴史があり ます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	577 712 845 22.6 27.4 32.6 20.5 23.8 27.7 302 325 344 2.2 2.5 2.8 2.2 3.1 3.5	種類
17	ちゅうかめん	○	みそラーメンスープ ポテトチーズやき しおこうじづけ		豚肉 ミックスチーズ 小魚		人参(濃産)	キャベツ きゅうり はくさい もやし メンマ きくらげ ねぎ	めん ハッシュドポテト	ごま油	塩こうじは、 発酵調味料です。 味がまろやかで す。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	650 828 26.8 33.6 21.1 23.2 348 376 1.6 2.4 4.7 5.4	三幼

20 (月) 全校給食なし

21	ハヤシライス	○	ごぼうサラダ ヨーグルト(幼:ミニゼリー)		豚肉 馬肉 ツナ	ミックスチーズ ヨーグルト	人参	たまねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 きび砂糖	ごま油 米サラダ油	ごぼうをよくかん でたべましょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	573 773 905 20.7 28.6 32.3 17.8 22.4 25.1 311 434 448 1.7 2.2 2.6 2.5 3.1 3.7	果物類
22	ごはん	○	あじつけのり 園のりつくだに ハンバーグ園2個 すいとんじる きりぼしだいこんのカレーいため		ハンバーグ (乳小麦卵無) さつまあげ 鶏肉 油揚げ	あじつけのり のりに佃煮	人参(濃産)	きりぼしだいこん こんにゃく だいこん ごぼう	米 すいとん じゃがいも きび砂糖	米サラダ油	切り干し大根は、 干すことで風味がで て、栄養豊富です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	547 692 827 21.2 26.7 31.2 16.5 19.7 22.1 417 495 543 2.5 7.2 8.2 4.2 5.5 6.8	きのこ類
23	ごはん	○	むしぎョーザ 幼:1年1こ・前2こ ツナのすのもの まーぼーどうふ		ギョーザ ツナ 豚肉 とうふ	わかめ	人参(濃産)	きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ	米 片栗粉	ごま油	豆製品の豆腐が たっぷり、麻婆豆腐 甜面醬がポイント。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	515 655 772 21.7 27.0 31.3 16.5 19.4 21.5 329 361 387 4.1 5.5 6.6 2.1 2.9 3.1	芋類
24	スパゲティ	○	クリームスープ グリーンサラダ フルーツポンチ		ベーコン(卵無) ウィンナー ツナ 豆乳		人参(濃産)	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ 甘夏缶 りんご缶 もも缶	めん 米粉 ゼリー きび砂糖	米サラダ油	シチュールには 血液をつくる鉄分が 補給されていま す。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	599 686 882 23.2 26.1 33.3 16.9 18.9 21.5 402 444 494 4.4 5.4 6.9 2.3 2.9 3.4	海藻類
27	さんしょく ごはん	○	さんしょくごはんのぐ マヨネーズあえ けんちんじる オレンジ		鶏肉 生揚げ 卵		人参	グリーンピース きゅうり コーン キャベツ だいこん しめじ ごぼう ねぎ オレンジ	米 豆粒	米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	けんちんとは、 野菜を炒めてコクを だすことです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	521 641 764 21.0 25.3 29.4 18.7 21.3 24.3 308 330 351 2.0 2.9 3.4 1.6 2.0 2.3	緑黄色野菜
28	発芽米入り ごはん	○	てづくりふりかけ とりにくのカレーマヨやき きりこんぶいため こんさいじる		鶏肉 油揚げ さつまあげ かつおぶし	小魚 昆布	人参(濃産)	こんにゃく ごぼう えだまめ れんこん だいこん たまねぎ	米 きび砂糖 ごま	米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	発芽米には、ギャ パという栄養があり 疲れをやわらげます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	512 648 740 24.2 31.4 35.7 15.3 17.5 19.6 309 330 351 1.4 1.9 2.4 2.0 2.8 3.1	緑黄色野菜

昭和の日

30	たけのこ ごはん	○	こどもの日献立 かつおかばやき おひたし わかたけじる かしわもち(幼:ミニゼリー)		鶏肉 かつお かつおぶし とうふ	わかめ	人参(濃産)	たけのこ しいたけ えだまめ もやし えのきだけ	米 豆粒 片栗粉 きび砂糖 柏餅(幼:ミニゼリー)	米サラダ油 ごま 菜種油(揚油)	みなさんの健やか な成長をねがう「こ どもの日」です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	547 689 812 24.8 31.0 36.5 15.6 17.7 19.7 301 323 344 3.8 5.1 6.1 2.4 2.9 3.5	小魚類
----	-------------	---	--	--	------------------------	-----	--------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------	-----------------------------------	---	--	-----

【今月使用予定の会津若松市産の食材】

会津若松市産…精白米

河東町産…葉たまねぎ(武田直人さん)(斉藤淑子さん)

※今月も、濃産の佐藤さんから「濃産、にんじん」を納めていただく予定で準備しております。

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。

量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。

毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！



栄養量の()内は、基準量です。

エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)

たんぱく質(幼16g~25g、小21g~33g、中27g~42g)

脂質(幼11g~16g、小14g~22g、中18g~28g)

カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)

鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)

塩分(幼1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)

食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。




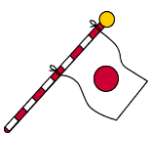


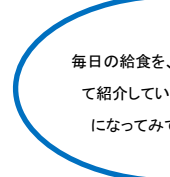





令和8年

4月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
 始業式	河東学園後期給食開始 はるさめサラダ オレンジ とりにくのてりやき わかめごはん やさいスープ	河東学園前期給食開始 ヨーグルト はるキャベツのサラダ ごはん・チキンカレー	 全校給食なし	おひたし オレンジ やさいのかきあげ うどん うどんスープ
13	14	15	16	17
三幼給食開始 かいそうサラダ チーズ チキンライス ポトフ	園のみあじつけのり ひじきいため さかなのマヨネーズやき ごはん なめこじる	オレンジ コールスローサラダ きなこトースト ミネストローネ	入学・進級祝い献立 おかかあえ デザート とりのからあげ ごもくごはん こつゆ	しおこうじづけ ポテトチーズやき ちゅうかめん みそラーメンスープ 三幼 なし
20	21	22	23	24
 全校給食なし	ヨーグルト ごぼうサラダ ハヤシライス	きりほし大根のカレーいため 園のみのり佃煮 ハンバーグ ごはん すいとんじる	ツナのすのもの むしギョーザ 幼：1年1こ・前後2こ ごはん まーぼー豆腐	フルーツポンチ グリーンサラダ スパゲティ クリームスープ
27	28	30		
オレンジ マヨネーズあえ さんしょくごはんのぐ さんしょくごはん けんちんじる	きりこんぶいため とりにくのマヨやき 手作りふりかけ ごはん こんさいじる	 みどりの日 	前後かしわもち(幼：ミニゼリー) おひたし カツオのかばやき たけのごはん わかたけじる	
 毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！ 	【かわわんかみかみ献立について】 毎月8(歯)のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。 	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。 	【日本列島めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」を毎月実施します。  今月はありません。	

※河東産野菜は、塩庭の武田直人さん から「たまねぎ」を納めていただきます。

※今月は納品可能な限り、産産「にんじん」を使用予定としています。

