

献立のねらい  
給食に親しもう

# 献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！  
(fujisaki.kyu)



令和8年度 4月分



藤崎町学校給食センター

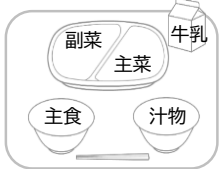
日にち	献立	栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
		熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
7 火	牛乳 焼きそば プレーンオムレツ フルーツデザート	小 中	小学校なし 635 24.6	焼きそば 米油	牛乳 豚肉 たまご	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、青ピーマン パイナップルかんづめ おうとうかんづめ、りんごかんづめ	🌸 ご入学・ご進級 🌸 おめでとうございます
8 水	牛乳 ごはん チキンみそカツ キャベツのレモン和え もやしのみそ汁	小 中	565 23.0 696 26.9	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉、みそ ツナ 油揚げ	キャベツ、きゅうり もやし、にんじん	いろいろな食材を バランス良く食べよう
9 木	ジョア ごはん 肉だんご(2こ) ナムル マーボー豆腐	小 中	604 26.0 738 30.4	ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんぷん	ほうとう乳 肉だんご 豆腐、豚肉	もやし、ほうれんそう、にんじん たけのこ、ねぎ、しいたけ	 きんぴらごぼうは、すき焼きのたれを使用して少し甘めに仕上げているのがポイントです🍴
10 金	牛乳 ごはん 赤魚西京焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	小 中	574 28.9 700 32.2	ごはん 米油 ごま油 ごま	牛乳 赤魚、みそ 牛肉 厚揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	きんぴらごぼうは、すき焼きのたれを使用して少し甘めに仕上げているのがポイントです🍴
13 月	牛乳 ポークカレー 野菜サラダ お祝いゼリー	小 中	641 19.0 782 22.0	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん レタス、とうもろこし ブロッコリー	ご入学・ご進級をお祝いで、お祝いゼリーがつきます。 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴
14 火	牛乳 ごはん さば煮付け きりぼしだいこんの炒め煮 みそかきたま汁	小 中	562 26.4 723 33.5	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 さば さつま揚げ たまご、豆腐、みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ たまねぎ、にら	藤崎町産のたまごを使っています🍳
15 水	牛乳 コッパパン チキンチーズ焼き フラワーサラダ ミネストローネ	小 中	615 26.0 751 32.4	ごはん ドレッシング、ごま オリーブ油、三温糖	牛乳 鶏肉、チーズ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん セロリ、マッシュルーム、パセリ	セロリの香成分には、気持ちを落ち着かせ、食欲を高める作用があるとされています。
16 木	牛乳 ごはん あじフライ、ソース(小袋) 海そうサラダ だいこんのみそ汁	小 中	553 22.0 660 24.5	ごはん 米油	牛乳 あじ 海そう 油揚げ、みそ	レタス、きゅうり、えだまめ だいこん、だいこん葉 えのきたけ	ソースなどの調味料のかけすぎに気をつけましょう。
17 金	牛乳 ごはん 照焼きハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	小 中	610 21.1 734 23.7	ごはん じゃがいも マヨネーズ マカロニ	牛乳 ハンバーグ	にんじん、たまねぎ とうもろこし キャベツ、ブロッコリー	野菜もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。
21 火	牛乳 お花見塩ラーメン しゅうまい(2こ) だいこんサラダ	小 中	582 29.8 692 34.8	中華めん ドレッシング ごま	牛乳 豚肉、かまぼこ しゅうまい ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、メンマ、ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	21日 お花見塩ラーメン お花見の季節に合わせて、花形のかまぼこを浮かべた塩ラーメンです。
22 水	牛乳 ごはん いわしおろし煮 じゃがいもの煮物 とうふのみそ汁	小 中	562 26.4 679 29.7	ごはん じゃがいも 米油 三温糖	牛乳、いわし 鶏肉 とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	だいこん にんじん、こんにゃく、えだまめ しめじ、ねぎ	ごまには黒、白、金色があります。はじめはどれも白色で、熟すと種皮の色が変わります。
23 木	牛乳 ごはん メンチカツ いんげんのごまサラダ たまごスープ	小 中	646 22.7 824 27.6	ごはん、米油 マヨネーズ、ごま ドレッシング でんぷん	牛乳 メンチカツ 鶏肉 たまご	いんげん、もやし、とうもろこし たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	ごまには黒、白、金色があります。はじめはどれも白色で、熟すと種皮の色が変わります。
24 金	牛乳 さげごはん ごぼう入り信田煮 くきわかめの炒め煮 じゃがいものみそ汁	小 中	557 20.4 675 23.5	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳、さげ 油揚げ、鶏肉 くきわかめ、さつま揚げ みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく しめじ、ねぎ	🍴🍴🍴 食べよう!
27 月	牛乳 ごはん トマトソースチキン ブロッコリーサラダ ポトフ	小 中	552 23.1 673 26.2	ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	鶏肉は他の肉に比べて消化吸収しやすいので、かぜをひいたときや食欲がないときにおすすめです。
28 火	牛乳 ごはん たまご焼き ごまず和え 豚汁	小 中	563 25.6 686 29.3	ごはん ごま油、ごま、三温糖 じゃがいも	牛乳 たまご ツナ 豚肉、みそ	もやし、ごまつな だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	だいこんには油の消化を助けるはたらきがあります。
30 木	牛乳 ごはん とうふハンバーグ ひじきの炒め煮 はくさいのみそ汁	小 中	576 21.5 738 26.5	ごはん 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ ひじき、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく、えだまめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ	板こんにゃく、玉こんにゃく、しらたきなどのこんにゃくは、こんにゃく芋からつくられます。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## \* 学校給食について \*

- 主食 … 《ごはん》週4回程度  
藤崎町産の「はれわたり(特別栽培米)」  
《パン》月2回程度  
青森県産の小麦粉や米粉を使用したパン  
《めん》月2回程度  
青森県産の小麦粉を使用した中華めんやうどん
- 主菜 … 肉・魚・たまご・大豆製品を使用したおかず
- 副菜 … 煮物、炒め物、サラダ、和え物などのおかず
- 汁物 … みそ汁やスープ、カレー、シチューなど
- 飲み物 … 青森県産の牛乳、藤崎町産のりんごジュース、はつこう乳
- デザート … 季節の果物や、行事に合わせたデザートなど

栄養バランスのとれた給食を提供することで、成長期にある児童・生徒の健康を保ち、よりよく成長できるように献立や食材の組み合わせを考えています。  
給食センターでは衛生管理を徹底し、安心安全でおいしい給食のために職員一同がんばっていますので、残さず大切に食べてくれると嬉しです!



～ 給食の基本の配膳 ～

保護者の皆様へ

## \* おねがい \*

- 献立のお知らせや、裏面の食育だより、給食センターの公式Instagramを通じ、食に関する知識やマナー、地域の食材・郷土料理についてなど、さまざまな情報をお伝えしていきますので、親子で確認し、ご家庭での食育にお役立てください。
- 清潔なエプロン、三角巾、マスクの用意にご協力ください。
- 給食中の事故防止のため、「よく噛んで食べる」ことの習慣づけや、食事中に立ち歩かないこと等、ご家庭でも声かけをお願いします。