

# 学校給食だより

令和8年

# 4月

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくのごますかけ えだまめ	ごはん でんぷん・こま	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・わかめ けずりぶし・みそ とりにく	にんじん・ねぎ えだまめ
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とんじゃが ししゃも(2コ) ブロッコリーの ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく・まるでん けずりぶし ししゃも	たまねぎ・にんじん こんにゃく ブロッコリー・コーン
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりにくのレモンづけ はくさいのさっぱりあえ	ごはん でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ・かまぼこ けずりぶし・こんにゃく とりにく ハム	えのき・にんじん・みつば レモンかじゅう はくさい・にんじん ゆずかじゅう
16 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー しろみざかなフライ ゆでキャベツ	パン・こくとう じゃがいも・でんぷん パンこ・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ホキ	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・グリーンピース キャベツ
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ キムタク スウィーティーゼリー	ごはん でんぷん ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう もずく・とうふ けずりぶし・こんにゃく ぶたにく	えのき・しいたけ・にんじん ねぎ キムチ・たくあん スウィーティー
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ しゅうまい(小中2コ) ココロサラダ	ごはん でんぷん・ごまあぶら こむぎこ ノンエッグごまドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたミンチ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ・グリーンピース たまねぎ コーン・きゅうり むきえだまめ
21 (火)	ごはん のむヨーグルト ぶたもやしスープ なっとうみそ ごぼうサラダ	ごはん ごま・ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	のむヨーグルト(プレーン) ぶたにく・はなかつお みそ なっとう・ぶたミンチ・みそ	もやし・キャベツ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが ねぎ ごぼう・にんじん・コーン
22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいすちりめんじゃこの ごまがらめ あおじそふうかいそうサラダ	ごはん・むぎ じゃがいも でんぷん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひよこめめ だいす ちりめんじゃこ かいそう・わかめ	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく きゅうり・にんじん
23 (木)	パン ぎゅうにゅう にくだんごスープ てりやきハンバーグ カラフルサラダ	パン パンこ(小中)・でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく・ぶたにく(幼)	はくさい・にんじん・たまねぎ しいたけ・しょうが・ねぎ たまねぎ ブロッコリー・むきえだまめ にんじん・コーン
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのしおやき もやしのごまあえ	ごはん さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ けずりぶし・みそ さば ツナ・はなかつお	ごぼう・にんじん・だいこん こんにゃく・ねぎ もやし・にんじん
27 (月)	たきこみごはん(すくなめ) のむヨーグルト うどん こぎつねに きゅうりとじゃこのすのもの	ごはん うどん ごま	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにく・かまぼこ けずりぶし・こんにゃく あぶらあげ・けずりぶし ちりめんじゃこ・わかめ	たきこみごはんのもと にんじん・ねぎ きゅうり・にんじん

給食開始日は、  
中学校：4月13日(月)  
小学校：4月13日(月)  
幼稚園：4月15日(水)です。



(教職員のみ)  
給食費口座振替日 4月27日(月)  
再振替日 5月13日(水)  
通帳残高を確認の上、前日までに入金しておいてください。

日 (曜日)	こんだて	エネルギーになる (からだをうごかす)	あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる (からだをまもる)
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる とりにくのしおからあげ おひたし	ごはん ごまあぶら・でんぷん でんぷん・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ひらてん・あぶらあげ けずりぶし とりにく はなかつお	こんにゃく・にんじん・えのき ごぼう・ねぎ・しょうが ほうれんそう・はくさい・もやし
30 (木)	パン ぎゅうにゅう コンソメスープ パンネのトマトソースに ▲オムレツ	パン マカロニ たまご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたミンチ	たまねぎ・キャベツ・にんじん マッシュルーム・セロリ・パセリ たまねぎ・セロリ・トマト にんにく

## 今月の兵庫県産食材



むぎ



ちりめんじゃこ



にんにく



マッシュルーム

## 今月の赤穂産食材



こめ



みそ



みつば

## (卵・乳) アレルギー対応食の提供がはじまります

卵が含まれる料理・・・▲ 乳が含まれる料理・・・■  
対象者には、▲または■のついた献立に代わり、対応食を個別専用容器でお届けします。

保護者の皆様へ

平素は学校給食会並びに学校給食センターの運営にご理解、ご協力いただきありがとうございます。本市では、これまで児童等の保護者の経済的負担を軽減し、子育て支援を推進することを目的として、学校給食の無償化に取り組んできました。

令和8年度は、給食費単価を改定しますが、「国の学校給食費の抜本的な負担軽減」及び「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」等を活用して全額無償化します。

令和8年度の学校給食費の保護者負担はありません。

詳細については、別途配布の「令和8年度学校給食費の改定について」をご確認ください。

### (参考) 令和8年度 学校給食費

区分	1食当り 給食費(円)	年間給食 日数(日)	年間給食費 (円)	給食費月額 (円)	年度末 調整額(円)	備考
幼稚園	298	180	53,640	4,900	4,640	
	222	180	39,960	3,700	2,960	アレルギー対応食
小学校	337	184	62,008	5,700	5,008	
	261	184	48,024	4,400	4,024	アレルギー対応食
中学校	385	167	64,295	5,900	5,295	
	309	167	51,603	4,700	4,603	アレルギー対応食

アレルギー対応食の給食費は飲用牛乳を停止する場合に適用されます。



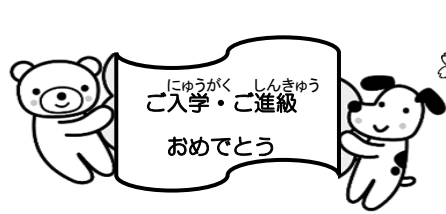
給食レシピ

給食だより、給食レシピは、  
赤穂市のホームページにも載せています。



給食だより

赤穂市学校給食会  
赤穂市立学校給食センター  
TEL 48-7151・7252  
FAX 48-1540



# がっこう きゅうしょく たのしい学校給食がはじまります!



はる はな さ 春の花が咲きほこり、しんねんど がっこうせいかつ 新年度の学校生活がはじまりました。がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食は、栄養のバランスのとれたしよくじ ととも 食事を友だちとともに楽しく食べて、たの た 心のふれあいの中でこどもけんこう 健康と体位の向上をはかろうとするものです。

## がっこう かてい 学校と家庭では・・・


がっこうきゅうしょく 学校給食では、いち にち ひつよう えいようりょう 1日に必要な栄養量のうち1/3以上をとれるようにしています。しかし、いち にち えいよう かてい しよくじ 1日の栄養は、家庭の食事やおやつにもさゆう 左右されます。かてい 家庭においてもバランスのとれたしよくせいかつ 食生活を心がけましょう。

## がっこう きゅうしょく 学校給食の内容

きゅうしょく えいようめん しこウ きせつ ちさんちしよウ しよくいく かんが つく 給食は、栄養面、嗜好、季節、地産地消、食育などを考えて作っています。


### しゅ しよく 主食

- がっこうきゅうしょく こめ あこうさん 学校給食のお米は赤穂産（ヒノヒカリ）
- ごはん、むぎごはん、わかめごはん、たきこみごはんなど
- しゆ かい げつ か すい きん 週4回（月・火・水・金）




ごはん

- むひょうはく こむぎこ つか 無漂白の小麦粉を使い、そのひのあさ 日の朝に焼いたパン
- こくとう こめこ コッペパン、黒糖パン、米粉パンなど
- しゆ かい もく 週1回（木）



パン

### ぎゅう にゅう 牛乳




ミルク

- ぎゅうにゅう せいちようき ひつよう 牛乳には成長期に必要なたんぱく質、カルシウムが豊富にふくまれています

### ふく しよく 副食

- にもの しるもの あもの やもの いたもの あもの くだもの 煮物、汁物、揚げ物、焼き物、炒め物、和え物、果物、デザート...
- かてい 家庭でとりにくい食品（豆類、海そうなど）を多くとるようにこころがけています



令和7年度 赤穂小学校4年 寺田 圭汰  
のこさず食べて みんなで守ろう 美しい赤穂

### がっこう 学校では

- て 手をきれいにあらいましょう。
- きようりよく しゅんび かたづ 協力して準備、片付けをしましょう。
- がっこう きゅうしょくじかん やく ぶん 学校の給食時間は約20分です。
- た 食べながらのおしゃべりは やめましょう。
- はしや茶わんはただ 正しくもちましょう。
- よくかんで食べましょう。

### かてい 家庭では

- あさ 朝ごはんを食べていますか？
- て 手をあらっていますか？
- おやつが おお 多くてかんじんのゆうしょく た 夕食が食べられないのでは？
- テレビをみながらいつまでもだらだら食べていませんか？
- こんだてを こどものすき きらいに あ 合わせていませんか？
- お手伝いをしていますか？

がっこう かてい 学校と家庭とが協力して、正しい食事のしかたを身につけましょう。

## れいわ ねんど 令和8年度 がっこうきゅうしょくひ こうざふりかえよていひよう 学校給食費口座振替予定表（教職員のみ）

月分	口座振替日	再振替日
4月分	4月27日（月）	5月13日（水）
5月分	5月25日（月）	6月8日（月）
6月分	6月25日（木）	7月8日（水）
7月分	7月13日（月）	7月24日（金）
9月分	9月25日（金）	10月8日（木）
10月分	10月26日（月）	11月9日（月）
11月分	11月25日（水）	12月8日（火）
12月分	12月11日（金）	12月25日（金）
1月分	1月25日（月）	2月8日（月）
2月分	2月12日（金）	2月25日（木）
3月分	3月2日（火）	—

※ きゅうしょくひ み のう 給食費が未納になりますとしよくざい 食材の調達に支障をきたします。よきんざんだか 預金残高には十分注意し、ぜんじつ 前日までにゆうきん 入金しておいてください。