



4月 献立表



2026年4月

浦和高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
9木	ポーク カレーライス	○	ツナサラダ さくらゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 調合油 じゃがいも マヨネーズ さくらゼリー	しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン にんにく	806 kcal 28.9 g
10金	肉汁うどん	○	即席漬け 肉まん	牛乳 豚肉 カット油揚げ 塩昆布	うどん 三温糖 ごま油 ごま 肉まん	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん えだまめ しょうが	706 kcal 34.7 g
13月	ツイストパン		ジョアストロベリー スパニッシュオムレツ ポテトサラダ ミートボールスープ	ジョアストロベリー ロースハム 粉チーズ ミートボール スパニッシュオムレツ	ツイストパン 荒くだしポテト マヨネーズ オリーブ油	にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ にんにく パセリ	675 kcal 20.9 g
14火	ご飯	○	厚揚げのすき焼き風煮 キャベツとえのきの胡麻和え かきたまみそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ たまご みそ	精白米 しらたき 三温糖 調合油 かたくり粉	にんじん はくさい 玉葱 ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ えのき ほうれんそう しめじ	745 kcal 36.4 g
15水	ご飯	○	鶏のパン粉焼き マカロニサラダカレー風味 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ツナ ワインナーソーセージ	精白米 オリーブ油 パン粉 マカロニ マヨネーズ	パセリ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 しめじ キャベツ	871 kcal 33.7 g
16木	ご飯	○	モウカ竜田揚げ じゃがいもとそぼろあんかけ 春きゃべつの味噌汁	牛乳 モウカサメ 鶏肉 油揚げ	精白米 じゃがいも 調合油 三温糖 かたくり粉 ごま油	生姜 キャベツ 玉葱	736 kcal 36.6 g
17金	中華丼	○	中華サラダ 杏仁豆腐	牛乳 鶏肉 うすら卵	精白米 調合油 かたくり粉 三温糖 ごま油 杏仁豆腐の素	はくさい にんじん だけのご キャベツ きゅうり とうもろこし もやし クコの実	720 kcal 31.2 g
20月	ご飯	○	えびと豆腐のチリソース ささみときゅうりの中華和え トックスープ	牛乳 むきえび 豆腐 鶏肉 たまご	精白米 調合油 三温糖 かたくり粉 ごま ごま油 トック	玉葱 えだまめ 生姜 もやし きゅうり 青梗菜 にんじん 干し椎茸 にんにく	693 kcal 30.5 g
21火	ご飯	○	鶏のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 茗竹汁	牛乳 鶏肉 みそ 凍り豆腐 鶏肉 ひじき わかめ	精白米 三温糖 ごま こんにゃく ごま油	生姜 にんじん 干し椎茸 だけのご	753 kcal 35.7 g
22水	ご飯	○	ハンバーグステーキ 粉ふきもち ABCスープ	牛乳 豚肉 あおのり ワイナー	精白米 調合油 三温糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	にんにく 玉葱 キャベツ にんじん	827 kcal 35.7 g
23木	ピースご飯	○	あじフライ 切干大根のごまマヨ和え 豚汁	牛乳 しらす干し あじフライ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 調合油 マヨネーズ ごま ごま油	グリーンピース 切干しいごん にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 生姜	819 kcal 36.3 g
24金	ソースやきそば	○	おこげスープ マーラーカオ	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 たまご	蒸し中華めん 調合油 おこげ かたくり粉 ごま油 ホットケーキミックス 黒砂糖	青ピーマン キャベツ にんじん もやし 紅しょうが はくさい 干し椎茸 生姜	786 kcal 34.9 g
27月	ガバオライス	○	フォースープ ライチゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 調合油 三温糖 かたくり粉 フォー ライチゼリー	赤ピーマン 青ピーマン 玉葱 だいこん ねぎ 生姜 にんにく	744 kcal 31.1 g
28火	麦入りご飯	○	回鍋肉 大根のとりみスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 調合油 ごま油 ごま かたくり粉	キャベツ だけのご 青ピーマン にんじん ねぎ だいこん えのき こねぎ にんにく 生姜 にんにく	735 kcal 34.0 g
30木	ご飯	○	さばの塩焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳 鯖 豆腐 油揚げ	精白米 米こうじ 調合油 練りごま ごま 三温糖 さといも	ほうれんそう もやし にんじん えのき だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	716 kcal 33.0 g

4月の給食目標

『食事のマナー』

【食器の配置】

食器の正しい配置を知っていますか？

「ごはん」と「汁物」と「香の物」に3種類のおかずが添えられる献立を「一汁三菜」といい、栄養バランスのよい食事になります。一人分ずつ料理にふさわしい器に盛り付けるのも和食の特徴です。

和食の食器の正しい並べ方は、向かって、手前左に「ごはん」、手前の右に「汁物」、右奥に「魚や肉」などの主菜、左奥に「煮物」などの副菜、真ん中に「漬物やお浸し」などの副菜。お箸は持つ部分を右側にして、手前に横一文字。お茶は右側です。また、魚は頭を左、腹を手前に。頭がない切り身は、幅の広い方を左に皮を向こう側にして盛り付けます。給食でも、ご飯や汁物、主菜や副菜の位置を意識してみましょう。

【正しい箸の持ち方】

箸を正しく持っているか意識したことはありますか？

箸の持ち方は見た目の印象だけでなく、食べやすさにも関係します。

箸は2本のうち、上の一本だけを動かし、下の1本は固定するのが基本です。

下の箸を親指の付け根と薬指で支え、上の箸を鉛筆のように持ち、親指・人差し指・中指で動かします。この形が安定すると細かいものもつかみやすくなります。



毎月の献立表には、献立内容の他に給食目標や旬の食材について、話題になっている食に関する情報をお伝えしています。カラー版は学校ホームページと定時制職員室前の掲示板上に掲示しています。

えんぴつを持ち方と同じ動き

上の箸



親指のつけ根と薬指で支える

下の箸

給食の場合【配置例】



旬の食材

4月

だけのご 春キャベツ 三つ葉
きぬさや 新じゃがが芋
のらぼう菜 新玉葱
清見オレンジ あさり

※献立表は、学校ホームページからも確認ができます。

※献立は、仕入れ等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。