



# 4月の献立



## 4月 給食だより

安芸高田市給食センター  
令和7年(2025年) 4月

|                                                             |                                                       |                                                 |                                                                                                                                                                             |                                                            |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                             | 8日(火)                                                 | 9日(水)                                           | 10日(木)                                                                                                                                                                      | 11日(金)                                                     |
|                                                             | ハヤシライス<br>牛乳<br>豆と海藻のサラダ<br>清見オレンジ                    | いりこ菜めし 牛乳<br>肉豆腐<br>野菜とちくわの和え物                  | ごはん 牛乳<br>マスタードチキン<br>マカロニサラダ<br>レタスのスープ<br>お祝いいちごゼリー                                                                                                                       | ごはん 牛乳<br>ホキの<br>ひとくち磯辺揚げ<br>ごぼうのきんぴら<br>じゃがいものみそ汁         |
| 14日(月)                                                      | 15日(火)                                                | 16日(水)                                          | 17日(木)                                                                                                                                                                      | 18日(金)                                                     |
| ごはん 牛乳<br>厚揚げの味噌煮<br>アーモンド和え                                | ごはん 牛乳<br>(小)味つけハンバーグ<br>(保幼中)鯖の塩焼き<br>炒り卵の花<br>のっぺい汁 | ごはん 牛乳<br>八宝菜<br>バンバンジー<br>大豆といりこの揚げ煮           | もち麦ごはん 牛乳<br>呉の肉じゃが<br>はりはり漬け<br>味つけのり<br>【食育の日】                                                                                                                            | ごはん 牛乳<br>(小)鯖の塩焼き<br>(保幼中)味つけハンバーグ<br>ブロッコリーのごま風味<br>だんご汁 |
| 21日(月)                                                      | 22日(火)                                                | 23日(水)                                          | 24日(木)                                                                                                                                                                      | 25日(金)                                                     |
| おやこ<br>親子どんぶり<br>牛乳<br>春雨の酢の物                               | ごはん 牛乳<br>えびと豆腐のチリソース煮<br>チンゲン菜のサラダ<br>(小)牛乳かん        | ごはん 牛乳<br>焼きししゃも<br>大根の和風サラダ<br>山菜うどん汁          | ごはん 牛乳<br>根菜のそぼろ煮<br>磯香和え<br>河内晩柑                                                                                                                                           | ごはん 牛乳<br>鶏のから揚げ<br>切り昆布と大豆の<br>炒り煮<br>どさんこ汁               |
| 28日(月)                                                      | 29日(火)                                                | 30日(水)                                          | <div>☆平均栄養量☆ (小学校4年生の食事量に相当)<br/>・エネルギー 626kcal<br/>・たんぱく質 27.7g<br/>・脂質 18.5g<br/>・カルシウム 361mg<br/>・食物繊維 5.4g<br/>・食塩相当量 2.0g<br/>※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。</div> |                                                            |
| ごはん 牛乳<br>鶏肉と白いんげん豆の<br>トマト煮<br>アスパラの<br>ツナマヨサラダ<br>(中)牛乳かん | <br>【昭和の日】                                            | たけのこごはん<br>牛乳<br>鱈のみそだれかけ<br>高野豆腐のごま和え<br>かきたま汁 |                                                                                                                                                                             |                                                            |

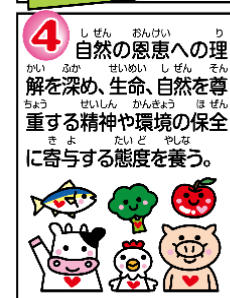
毎月19日の【食育の日】には、「広島県内の郷土料理」を取り入れた献立を計画しています。  
(都合により、実施日が前後することがあります。) あわせて、「安芸高田市内の地場産物」や、  
「給食センターのひみつ」についても、紹介していく予定です。



進級・入学おめでとうございます!

新年度が始まりました。今年度も、安心・安全で  
おいしい給食を、心を込めて届けます。どうぞよろしく  
お願いします。

今年度は、安芸高田市19施設(小学校7校、  
中学校6校、保育園・幼稚園6園) 約2,000人分の給食  
を作ります。



### 【4月の郷土料理】

肉じゃがが発祥の地として知られている広島県  
呉市。「呉の肉じゃが」は、  
自分では食べたことも

なかったビーフシチューを作ろうに言  
われた調理担当の人が、あれこれ試作  
を重ねてうまれた料理だとされています。  
彩りのにんじんや青味の野菜が入って  
いないのが特徴の肉じゃがです。

呉の肉じゃが



### 【旬の食材】

春になると、土の中からニョキニョキと  
伸びてくる茎を食べる野菜、アスパラガス。  
安芸高田市内でも積極的に栽培が進め  
られている野菜のひとつです。  
この時期にはえてくるものは、「春芽」と  
呼ばれ、太くて  
柔らかく、甘みも  
強いのが特徴  
です。

