



4月の予定献立表

=今月の目標=給食の栄養について知ろう



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ コーン入りひたし さつま汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ごぼう 根深ねぎ とうもろこし もやし	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	米油	781	25.4	18.6	2.9
10	金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) ジャージャー豆腐 デコポン	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 根深ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく デコポン	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	834	29.7	26.6	1.9
13	月	背割りコッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのトマトソースかけ ピーンズサラダ ポトフ アーモンド入り小魚	ウイナーソーセージ 大豆 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	トマト にんじん	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	737	29.0	28.2	3.3
14	火	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 大豆入りコロッケ グレープフルーツ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく グレープフルーツ	大麦 ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	847	26.0	23.8	2.4
15	水	★入学・進級 お祝い献立★ 小バターロールパン 牛乳 スパゲッティナポリタン 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ お祝いゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲッティ 砂糖 ゼリー	バター 米油 オリーブ油	764	30.0	21.6	3.3
16	木	ごはん 牛乳 かつおの薬味ソースかけ 肉だんごスープ オレンジ	かつお 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	771	30.4	20.5	2.5
17	金	ごはん のりのつくだに 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のごま酢和え 吉野汁	さわら みそ 豆腐	牛乳 のり	ごまつな にんじん	もやし だいこん 根深ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 ふ でん粉	米油 ごま	707	27.4	16.6	2.3
20	月	★旬の果物 あまなつみかん★ 食パン いちごジャム 牛乳 フライピーンズ ハヤシチュー あまなつみかん	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム あまなつみかん	パン ジャム でん粉 じゃがいも	米油	758	27.9	26.6	3.1
21	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 利休汁	豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま	786	28.5	26.0	2.8
22	水	ミルクパン 牛乳 ささみフライ(ソース) 大根サラダ 大麦入りミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	だいこん きゅうり レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉 砂糖 大麦	米油 オリーブ油	774	28.8	27.8	3.3
23	木	わかめごはん 牛乳 ぶりのみそ漬け焼き 油ふ入りはっと汁 グレープフルーツ	ぶり みそ	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 すいとん 油ふ	米油	761	28.0	18.8	2.9
24	金	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) 八宝菜 もやしのナムル ヨーグルト	豚肉 いか うずら卵	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが きゅうり もやし にんにく	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	791	25.5	21.4	2.5
27	月	ココアパン 牛乳 たららのピザソースかけ ABC マカロニスープ オレンジ	たら ウイナーソーセージ	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	730	28.3	22.5	2.9
28	火	★5月5日はこどもの日です★ ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 ヒレカツ(ソース) 豆腐と大根のみそ汁 大豆入り小魚	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごまつな	たけのこ 乾しいたけ だいこん	ごはん パン粉 砂糖	米油	739	27.2	20.4	2.4
30	木	食パン はちみつ 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ(青じそドレッシング) ミルクスープ	鶏肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳 のり わかめ チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	米油	719	32.6	19.6	3.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印はスプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。



ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新たな学年のスタートです。給食を通して様々なことを学び、身に付けていきましょう。

① 1日3食を食べる大切を知ること



② 自分に合った食事の量を知ること



③ 地場産品や郷土料理を知ること



④ 正しい手洗いをすること



⑤ マナーを守り楽しく会食すること



生徒1回あたりの学校給食摂取基準

- ・エネルギー 830 kcal
- ・たんぱく質 27.0 ~ 41.5 g
- ・脂質 18.4 ~ 27.7 g
- ・食塩相当量 2.5 g 未満

令和7年度学校給食標語優秀賞
栄養満点 テストも満点へ 一直線