

4月の給食目標

4月給食献立予定表

令和7年度

市貝小学校

給食のきまりを守ろう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

◎ 3つのグループを食べた。

○ 2つのグループを食べた。

△ 1つのグループを食べた。

× 何も食べない。

給食のきまりを守ろう		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)			
		あか		みどり		きいろ							
ようび 曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
8 (火)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ ほうれんそうのごまあえ)	とりにく たまご		ほうれんそう しょうが		米		698 29.9 22.3					
	牛乳		牛乳										
	じゃがいもとわかめのみそしる	あぶらあげ みそ とうふ	わかめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも	ごま サラダ油							
	ソーダフロートふうデザート	豆乳	かんてん		さとう								
9 (水)	わかめむぎごはん		わかめ			米 麦		685 21.3 22.5					
	牛乳		牛乳										
	けんさんぶたにくコロケ	ぶたにく		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油							
	やさしいっぱいサラダ	ハム		ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん		和風ドレッシング							
10 (木)	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな たまねぎ				673 25.9 26.3					
	いちごのバターロール		脱脂粉乳	いちご	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン							
	牛乳		牛乳										
	やさしいろいろにくだんご②	とりにく だいず		たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ		油							
	イタリアンサラダ	まぐろツナ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん		イタリアンドレッシング							
	コーンポタージュ		牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし パセリ	でんぶん 小麦粉 さとう	油							
	* 入学・進級おめでとう給食 * (にゅうがく・しんきゅうおめでとうとうきゅうしょく)												
	11 (金)	せきはん・ごましお	ささげ				もち米 米				ごま	701 29.3 23.1	
牛乳			牛乳										
とりのからあげ		とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	サラダ油							
いそべあえ			のり	ほうれんそう にんじん	さとう	サラダ油							
	ゆばのすましじる	ゆば なんと	わかめ	にんじん しいたけ ねぎ									
	おいわいいちごゼリー	豆乳		いちご	さとう								
	ごはん					米					669 24.9 24.4		
	牛乳		牛乳										
ハンバーグのわふうソース	とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご	さとう でんぶん	油								
チーズいりフレンチサラダ	まぐろツナ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん		フレンチドレッシング (たまご)								
14 (月)	ウインナーとやさいのスープ	ウインナー		しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	じゃがいも								
	ごはん・のりこうみ		のり			米 さとう	ごま				621 25.2 17.8		
	牛乳		牛乳										
	たまごやき	たまご				さとう でんぶん	油						
15 (火)	きりぼしだいこんのにつけ	とりにく あぶらあげ さつまあげ		きりぼしだいこん にんじん しいたけ	さとう	サラダ油							
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ		こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油							
	ごはん					米					613 27.0 17.9		
	牛乳		牛乳										
モロのケチャップソース	モロ		しょうが トマト	でんぶん さとう	ごま サラダ油								
ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング								
16 (水)	せんべいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	せんべい	サラダ油							
	メープルトースト		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう メープルシロップ	ショートニング マーガリン 植物油脂				640 21.5 23.0		
	牛乳		牛乳										
	ハムとだいこんのサラダ	ハム		だいこん パセリ		マリネドレッシング							
17 (木)	ミネストローネ	ぶたにく		にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく	じゃがいも マカロニ	サラダ油							
	フルーツあんぱんふうプリン	豆乳		ももピューレ あんず果汁	さとう								

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？
 しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

からだをつく
しるしをつけましよう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質(g)
＊ よい歯の日給食 ＊ (よいはのひきゅうしょく)								
18 (金)	いりこなめし(おぎごはん)	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きょうな だいごんのは		米 麦 さとう	ごま	634 25.4 21.3
	牛乳		牛乳					
	とりにくのスタミナやき	とりにく		にんにく しょうが		さとう	ごま ごま油	
	ほうれんそうとごぼうのサラダ	卵白		ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし			ごま ごま油 マヨネーズ (たまご)	
	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん だいごん ねぎ ごぼう ごんにやく はくさい		さといも	サラダ油	
21 (月)	ごはん					米		645 27.8 24.7
	牛乳		牛乳					
	やさしいりやきにく	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ にんにく		さとう はちみつ	サラダ油	
	くらげサラダ	くらげ		きゅうり だいごん			ごま ごま油	
	たまごいりわかめスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん ねぎ		でんぶん	ごま ごま油	
22 (火)	かきあげどん					米		726 19.5 28.2
	(やさいかきあげ・てんごんのタレ)	だいず		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		小麦粉 さとう	サラダ油	
	牛乳		牛乳					
	チーズいりポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく		じゃがいも	ノンエッグマヨ	
	たまねぎとふのみそしる	とうふ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう		ふ		
23 (水)	ごはん					米		659 27.6 25.1
	牛乳		牛乳					
	しろみざかなのみそチーズやき	ほき みそ	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ	
	ささみとやさいのサラダ	ささみ		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ パセリ			ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング	
	かんこくふうみそしる	とりにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく		さといも	ごま ごま油	
24 (木)	バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	607 25.2 23.1
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット②	とりにく だいず おから				パン粉 でんぶん	油	
	ツナサラダ	まぐろツナ		ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	
	やきそば	ぶたにく		もやし たまねぎ にんじん キャベツ		やきそばめん	サラダ油	
25 (金)	おぎごはん					米 麦		635 19.0 17.0
	牛乳		牛乳					
	かいそうサラダ		わかめ ふのり くきわかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり にんじん			棒々鶏ドレッシング	
	ポークカレー	ぶたにく だいず	脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが パナナ リんご		小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油	
	アセロラゼリー			アセロラ果汁		さとう		
28 (月)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	689 26.9 26.2
	牛乳		牛乳					
	とりにくのハーブやき	とりにく		たまねぎ にんにく バジル パセリ				
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし			スクール焙煎ごま ドレッシング	
	ABCスープ	ウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ		じゃがいも マカロニ		
30 (水)	ごはん					米		662 19.4 23.5
	牛乳		牛乳					
	ぎょうざのあまずあんかけ②	とりにく ぶたにく だいず		キャベツ にら たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん さとう	サラダ油	
	かんぴょうサラダ	ハム		かんぴょう きゅうり だいごん			ノンエッグマヨ ごま	
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく		じゃがいも	ごま油	

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
 (8歳～9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
660kcal	24.7g	22.9g	2.4g



★朝ごはんチェックについて



主食

ごはん・パン
めん類など



主菜

肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜

おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×