

4月の給食目標

きゅうしょく 給食のきまりを守ろう

朝ごはんは食べましたか？しるをつけましょう。

- ◎ 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。

4月給食献立予定表

令和7年度

市貝小学校

曜日	内容	からだ おもに体をつくる		からだ 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			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
8 (火)	こんだて	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)				米		698 29.9 22.3	
		牛乳	とりにく たまご	ほうれんそう しょうが	さとう	ごま サラダ油			
		じやがいもとわかめのみそしる	牛乳		じゃがいも				
		ソーダフロートふうデザート	あぶらあげ みそ とうふ	わかめ にんじん たまねぎ	さとう				
9 (水)	わかめむぎごはん	わかめむぎごはん	わかめ		米 麦			685 21.3 22.5	
		牛乳	牛乳		じゃがいも バン粉 小麦粉	サラダ油			
		けんさんぶたにくコロッケ	ぶたにく	たまねぎ		和風ドレッシング			
		やさいいいっぱいサラダ	ハム	プロッコリー キャベツ きゅうり にんじん					
10 (木)	いちごのバターロール	こまつなのみそしる	どうふ 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						
		やさいいろいろにくだんご②	とりにく だいす	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	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			
11 (金)	せきはん・ごましお	コーンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ どうもろこし パセリ	でんぶん 小麦粉 さとう	油		701 29.3 23.1	
		せきはん・ごましお	ささげ		もち米 米	ごま			
		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			
		ゆばのすまじる	ゆば なると	にんじん しいたけ ねぎ					
14 (月)	ごはん	おいわいいちごゼリー	豆乳	いちご	さとう			669 24.9 24.4	
		牛乳			米				
		ハンバーグのわふうソース	牛乳						
		チーズいりフレンチサラダ	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ レモン果汁 にんにくりんご	さとう でんぶん	油			
		ワインナーとやさいのスープ	まぐろツナ	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)			
15 (火)	ごはん・のりこうみ	ウインナー	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			621 25.2 17.8	
		牛乳	のり		米 さとう	ごま			
		たまごやき	牛乳						
		きりぼしだいこんのにつけ	たまご		さとう でんぶん	油			
		とんじる	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			
16 (水)	ごはん	ぶたにく とうふ、みそ	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		613 27.0 17.9	
		牛乳			米				
		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			
		プロッコリーとツナのサラダ	まぐろツナ	プロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング			
		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			
17 (木)	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			
		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			
		フルーツあんにんふうプリン	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 おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
あか		みどり		きいろ	
たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質

* 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(むぎごはん) 牛乳 とりにくのスタミナやき ほうれんそうとごぼうのサラダ けんちんじる	かつおぶし みそ	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこんのは にんにく しょうが	米 麦 さとう さとう	ごま ごま ごま油 ごま ごま油 マヨネーズ (たまご)	634 25.4 21.3
		とりにく		ごぼう にんじん ほうれんそう どうもろこし			
		卵白		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	さといも	サラダ油	
		とりにく とうふ					
21 (月)	ごはん 牛乳 やさしいりやきにく くらげサラダ たまごいりわかめスープ				米		645 27.8 24.7
			牛乳				
		ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんにく	さとう はちみつ	サラダ油	
		くらげ		きゅうり だいこん		ごま ごま油	
22 (火)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 牛乳 チーズいりポテトサラダ たまねぎとふのみそしる	とうふ、たまご	わかめ	にんじん ねぎ	でんぶん	ごま ごま油	726 19.5 28.2
		だいす		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				
23 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなのみそチーズやき ささみとやさいのサラダ かんこくふうみそしる	ハム	チーズ	にんじん きゅうり どうもろこし にんにく	じゃがいも	ノンエッグマヨ	659 27.6 25.1
		とうふ、みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ		
		とろろ					
24 (木)	バターロールパン 牛乳 チキンナゲット② ツナサラダ やきそば		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				
		とろろ			パン粉 でんぶん	油	
		ぶたにく		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	
25 (金)	むぎごはん 牛乳 かいそうサラダ ポークカレー アセロラゼリー			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	635 19.0 17.0
28 (月)	キャロットピラフ 牛乳 とりにくのハーブやき ブロッコリーサラダ ABCスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ	米	バター	689 26.9 26.2
			牛乳				
		とろろ		たまねぎ にんにく バジル パセリ			
				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	
30 (水)	ごはん 牛乳 ぎょうざのあますあんかけ② かんぴょうサラダ どさんこじる	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		662 19.4 23.5

<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)

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

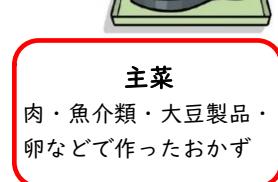


★朝ごはんチェックについて



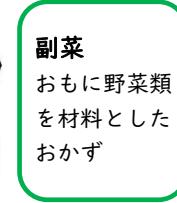
主食

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 → ×