

## 4月の給食目標

当番や係の仕事を身につけ

### 協力し合おう

朝ごはんは食べましたか? しるしおつけましょう。

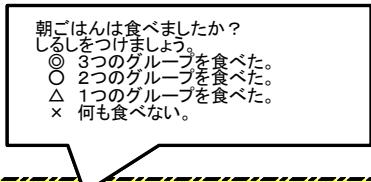
- 3つのグループを食べた。
- 2つのグループを食べた。
- △ 1つのグループを食べた。
- × 何も食べない。

## 4月給食献立予定表

令和7年度  
小貝小学校

曜日	こんなて	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			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質	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) 牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる ソーダフロートふうデザート	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	698 29.9 22.3	
		牛乳							
		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				
		豆乳	かんてん		さとう				
9 (水)	わかめむぎごはん 牛乳 けんさんぶたにくコロッケ やさいいっぽいサラダ こまつなのみそしる	わかめ			米			685 21.3 22.5	
		牛乳							
		ぶたにく		たまねぎ	じゃがいも	パン粉 小麦粉	サラダ油		
		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		
		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな たまねぎ					
10 (木)	いちごのバターロール 牛乳 やさいいろいろにくだんご② イタリアンサラダ コーンポタージュ	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		673 25.9 26.3	
		牛乳							
		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		
		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		
		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	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きゅうしょく)									
11 (金)	せきはん・ごましお 牛乳 とりのからあげ いそべあえ ゆばのすまじる おいわいいちごゼリー	ささげ			もち米 米	ごま		701 29.3 23.1	
		牛乳							
		とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	サラダ油			
		のり		ほうれんそう にんじん	さとう	サラダ油			
		ゆば なると	わかめ	にんじん しいたけ ねぎ					
14 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソース チーズいりフレンチサラダ ワインナーとやさいのスープ	豆乳	いちご		さとう			669 24.9 24.4	
		牛乳							
		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			
		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			グリーフライヤー(たまご)		
		ワインナー		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				
15 (火)	ごはん・のりこうみ 牛乳 たまごやき きりぼしだいこんのにつけ とんじる	のり			米 さとう	ごま		621 25.2 17.8	
		牛乳							
		たまご			さとう でんぶん	油			
		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			
		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			
16 (水)	ごはん 牛乳 モロのケチャップソース ブロッコリーとツナのサラダ せんべいじる	牛乳			米			613 27.0 17.9	
		牛乳							
		モロ		しょうが トマト	でんぶん さとう	ごま サラダ油			
		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			
		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 牛乳 ハムとだいこんのサラダ ミネストローネ フルーツあんにんふうプリン	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							
		ハム		だいこん パセリ			マリネドレッシング		
		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		
		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。



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	
あか		みどり		きいろ	
たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		たんぱく質	脂質

\* よい歯の日給食 \* (よいはのひきゅうしょく)

18 (金)	いりごなめし(むきごはん) 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	ひろしまな きょうな だいこんのは	米 麦 さとう	ごま	634 25.4 21.3
			牛乳				
		とりにく		にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油	
		卵白		ごぼう にんじん ほうれんそう どうもろこし		ごま ごま油 マヨネーズ (たまご)	
21 (月)	ごはん 牛乳 やさいいりやきにく くらげサラダ たまごいりわかめスープ	とりにく とうふ		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	645 27.8 24.7
			牛乳		米		
		ぶたにく みそ		にんじん だまねき ヒーマン 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
			牛乳		米		
		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	
		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 牛乳 しろみさ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	とうふ みそ	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	659 27.6 25.1
			牛乳		米		
		ほき みそ	チーズ	たまねぎ どうもろこし		ノンエッグマヨ	
		ささみ		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ バセリ		ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング	
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	とりにく だいす おから		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり			607 25.2 23.1
		まぐろツナ		とうもろこし		和風ドレッシング	
		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	
			牛乳				
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		脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	635 19.0 17.0
			牛乳				
		ぶたにく だいす おから			パン粉 でんぶん	油	
				ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり			
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	ぶたにく		とうもろこし			689 26.9 26.2
			牛乳				
		ベーコン		にんじん たまねぎ	米	バター	
				たまねぎ にんにく バジル バセリ			
30 (水)	ごはん 牛乳 ぎょうざのあまずあんかけ② かんぴょうサラダ どさんこじる	とりにく		ブロッコリー キャベツ どうもろこし		スクール焙煎ごま ドレッシング	662 19.4 23.5
			牛乳				
		ハム		にんじん たまねぎ キャベツ	じやがいも マーガリン		
		ぶたにく みそ		かんぴょう きゅうり だいこん 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つた → ×