

4月の給食目標
 とうばん かかり しごと みにつけ
 当番や係の仕事をも身に付け
 協力し合おう

4月給食献立予定表

令和7年度
 小貝小学校

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。

協力し合おう		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)
		あか		みどり		きいろ		
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			さとう	ごま サラダ油	
	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		
	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ッケ	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	
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					
10 (木)	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	673 25.9 26.3
	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		てんぷん 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	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		てんぷん	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			
14 (月)	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 てんぷん	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			クックリーフドレッシング (たまご)	
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			
15 (火)	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 てんぷん	油	
	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		ごんにやく 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					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		てんぷん 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	
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 ー	サラダ油	
	フルーツあんぱんふうプリン	豆乳		ももビュレ 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。

おもに ^{からだ} 体をつくる		おもに ^{からだ} 体の調子を整える ^{ちようし}		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 ^{しつ} 質	無機 ^{むきしつ} 質	ビタミン・無機 ^{むきしつ} 質		たんすいか ^{ぶつ} 炭水化物	し ^{じつ} 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) 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 牛乳 とりにく 卵白 とりにく とうふ	しらす 牛乳 牛乳 チーズ とうふ	ひろしまな きょうな だいこんのは にんにく しょうが ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	米 麦 さとう さとう さとう 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) サラダ油	634 25.4 21.3
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	ごはん 牛乳 ぶたにく みそ くらげ とうふ たまご	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ ビーツ キヤベツ にんにく きゅうり だいこん にんじん ねぎ	米 さとう はちみつ でんぶん	サラダ油 ごま ごま油 ごま ごま油	645 27.8 24.7
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	だいた 牛乳 ハム とうふ みそ	牛乳 チーズ チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく にんじん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう	米 小麦粉 さとう ふ	サラダ油 ノンエッグマヨ ノンエッグマヨ	726 19.5 28.2
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	ごはん 牛乳 ほき みそ ささみ とりにく とうふ みそ	牛乳 チーズ チーズ	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり えだまめ パセリ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	米 小豆 さとう	ノンエッグマヨ ノンエッグマヨ 棒々鶏ドレッシング ごま ごま油	659 27.6 25.1
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	バターロールパン 牛乳 とりにく だいた おから まぐろツナ ぶたにく	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小豆 パン粉 でんぶん パン粉 もやし たまねぎ にんじん キャベツ	小麦粉 さとう パン粉 でんぶん 油 やきそばめん	ショートニング マーガリン 和風ドレッシング サラダ油	607 25.2 23.1
25 (金)	おぎごはん 牛乳 かいそうサラダ ポークカレー アセロラゼリー	おぎごはん 牛乳 かいそうサラダ ポークカレー アセロラゼリー	牛乳 牛乳 くきわかめ こんぶ とさかの み 脱脂粉乳 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 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 リンゴ アセロラ果汁	米 麦 小麦粉 さとう さとう	棒々鶏ドレッシング 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	キャロットピラフ 牛乳 とりにく ブロッコリー ウインナー	牛乳 牛乳 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ たまねぎ にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ	米 小豆 さとう	バター スクール焙煎ごま ドレッシング	689 26.9 26.2
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	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	牛乳 牛乳 牛乳 ハム ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり にんじん キャベツ にら たまねぎ しょうが かんぴょう きゅうり だいこん たまねぎ しょうが が にんにく	米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま	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)

<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 → ×