

4月小学校予定献立表

令和7年度

春日部市学校給食センター

日	牛 手	献立名	ス プ ーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
10 木	○	ビビンバ ごはん	○	米	ぶた肉	こんにゃく もやし こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう	619 31.1	
		肉炒め		油 砂糖 ごま油				
		ナムル		砂糖 ごま油 ごま				
		卵スープ		じゃがいも かたくり粉 ごま油	卵 ハム とり肉 豆腐			
11 金	○	ごはん	○	米	とり肉 のり	キャベツ こまつな にんじん にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく グリンピース	642 27.0	
		とり肉のカレー風味揚げ(2個)		かたくり粉 油				
		磯香和え 刻みのり						
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉			
14 月	○	【飯沼中学校3年生が考えた献立】	○	「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年1組の生徒が考えました。献立を和風でまとめ、胃に優しい献立にしました。				
		ごはん		米	さばのみそ煮 はるさめ 砂糖 豆腐 ゆば かまぼこ	もやし こまつな きゅうり にんじん にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	566 25.1	
		さばのみそ煮						
		五目酢の物		はるさめ 砂糖				
15 火	○	おさいもの	○	豆腐 ゆば かまぼこ				
		カレーライス 麦ごはん		米 麦	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん こまつな	599 20.7	
		カレールウ		油 じゃがいも カレールウ				
		春キャベツのサラダ		砂糖 油				
16 水	○	【入学・進級お祝い献立】	○	入学・進級おめでとうございます。新しい一步を踏み出すおめでたい日に食べるものとして、春日部産の赤米を加えた「赤米の赤飯」を取り入れました。				
		赤米の赤飯		米 赤米 もち米	花型和風ハンバーグ 豆腐 なると はんぺん ゼリー	にんじん キャベツ こまつな どうもろこし にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	563 23.0	
		花型和風ハンバーグ		砂糖 かたくり粉				
		彩り野菜の和え物						
17 木	○	お祝いすまし汁	○	豆腐 なると はんぺん				
		お祝いいちごゼリー		ゼリー				
		【食育の日の献立 愛知県の郷土料理】		郷土料理の「かきまわし」と、名物料理として定番の「みそかつ」を紹介します。				
		かきまわし		米 砂糖	とり肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ	605 24.0	
18 金	○	みそかつ		油 砂糖	とんかつ みそ	こまつな にんじん もやし		
		三色おひたし						
		黒パン	○	パン	チーズオムレツ ハム わかめ こんぶ くきわかめ	アスパラガス こまつな どうもろこし パイナップル 黄桃 だいこん にんじん こんにゃく ごぼう れんこん にんじん こまつな こんにゃく	633 19.9	
		チーズオムレツ		チーズオムレツ				
21 月	○	アスパラガスのサラダ		砂糖 油	ハム			
		フルーツポンチ		砂糖 ゼリー				
		ごはん	○	米	さけの一塩 ぶた肉 生揚げ	にんじん キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん こんにゃく	584 31.4	
		さけの塩焼き						
22 火	○	野菜のごまじょうゆ和え		砂糖 ごま油 ごま				
		ぶた肉とだいこんの煮物		砂糖 油				
		五目うどん 地粉うどん	○	地粉うどん	ぶた肉 油揚げ かまぼこ いかメンチ 油	干しいたけ ほうれんそう にんじん たまねぎ いかメンチ わかめ こんぶ くきわかめ	606 26.0	
		汁						
23 水	○	いかメンチ		油				
		野菜と海藻の炒め物		油 砂糖				
		【飯沼中学校3年生が考えた献立】	○	「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年2組の生徒が考えました。栄養バランスを考え旬の食材を中心に白米に合うおかずを工夫しました。				
		ごはん		米	あじフライ ちりめんじゃこ わかめ さといも	にんじん キャベツ もやし こまつな にんじん うめ たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく れんこん さやいんげん	604 28.9	
24 木	○	あじフライ ポトルソース		油				
		わかめとちりめんじゃこの和え物		砂糖				
		筑前煮		砂糖 さといも	とり肉 凍り豆腐			
		【飯沼中学校3年生が考えた献立】		「オリジナル給食メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年4組の生徒が考えました。給食で初めてのメニューや栄養のバランスを考えた献立です。				
25 金	○	セルフ親子丼 ごはん	○	米	とり肉 凍り豆腐 卵	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり	609 30.0	
		具		砂糖 油				
		キャベツときゅうりのサラダ		油 砂糖				
		けんちん汁		じゃがいも	豆腐 生揚げ みそ			
28 月	○	【図書コーラボ給食 おなべおなべにえたかな】	○	「おなべおなべにえたかな (こいでやすこ作)」から、「にんじんスープ」を紹介します。				
		パン		パン	レバーカツ ツナ クルトン サラダ	にんじん キャベツ にんじん こまつな キャベツ にんじん ベーコン 牛乳 だいすき きんときまめ てぼうまめ	634 26.4	
		油		油				
		にんじんスープ クルトン		油 砂糖				
30 水	○	【飯沼中学校3年生が考えた献立】	○	「春日部メニューコンテスト」優秀賞の献立です。旧2年3組の生徒が考えました。家庭科で学習したこと生かして、色々栄養素を考えた献立にしました。				
		ごはん		米	さけの一塩 ぶた肉 生揚げ わかめ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし きゅうり レモン たまねぎ シメジ だいこん ほうれんそう	568 24.8	
		照り焼きチキン		砂糖 かたくり粉				
		カラフル野菜サラダ		オリーブ油 砂糖				
		具だくさんみそ汁						
31 木	○	【大風あげ祭りにちなんだ献立】	○	江戸川河川敷で、毎年5月の3日と5日に開催される「大風あげ祭り」にちなんだ献立です。				
		雑穀ごはん		米 玄米 黒米 もちきび 赤米	生揚げ ぶた肉 みそ 砂糖 ごま まゆ玉だんご じゃがいも ゼリー	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん さやいんげん にんじん こまつな にんじん たまねぎ えだまめ	650 26.7	
		生揚げの肉みそがけ(2個)		ごま油 砂糖 かたくり粉				
		大風和え		砂糖 ごま				
		まゆ玉だんご		まゆ玉だんご じゃがいも				
		ピーチゼリー		ゼリー				

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 *スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていないても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (g)	脂質 %	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均栄養量	607	26.1(17.2)	27.3	89.7	398	4.3	472	0.6	0.57	30	5.9	2.4



献立表はこちからもご覧になれます→

