

# 4月 きゅうしょくこんだてひょう



令和 7 年度

流山市立流山小学校

日 に ち	お は し の 日	お は し の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん パン めん	お か ず デ ザ ー ト	おもにからだをつくる ものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		ししつ(g)	しょうえん そうとうりょう (g)
11 金			進級お祝い さくらずし	はまちのてりやき すましじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう たら たまご はまち とり肉 かまぼこ とうふ わかめ	れんこん レモン にんじん えだまめ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ゼリー	601	25.3 17.1 2.7	
14 月			キムチチャーハン	てづくりあげぎょうざ かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶた肉 ベーコン あつあげ うずらたまご	にんじん ねぎ ビーマン はくさい キャベツ にら しょうが にんにく かぶ たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ぎょうざのかわ	639	23.9 24.1 2.5	
15 火			むぎごはん	とり肉のごまネーズやき ねぎすきじゃが やさしいおかかあえ	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 かつおぶし	ねぎ にんにく しょうが にんじん ごんにやく 青ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	689	26.5 24.0 1.9	
16 水			しろごまたんたん うどん	かくあげとやさしいのために のりしおポテト	ぎゅうにゅう とり肉 ちくわ ぶた肉 あつあげ みそ ひじき あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ たけのこ こんにゃく	うどん あぶら さとう ごま じゃがいも	584	25.9 28.2 2.8	
17 木			1年生給食スタート わかめごはん	さくらのとうふバーグ はるやさいのとんじる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶた肉 とうふ みそ	だいこん レモン ごんにやく にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん キャベツ	こめ むぎ ごま じゃがいも ゼリー	638	23.1 17.9 2.9	
18 金			てづくりチキン カレー	くきわかめとツナのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とり肉 だいず まぐろ わかめ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	725	26.4 26.7 2.1	
21 月			スパゲティ ミートソース	ジュリエヌスープ キャラメルむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず レバー ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ パセリ とうもろこし	スパゲティ さとう あぶら こむぎこ バター キャラメル	608	24.8 19.8 2.3	
22 火			むぎごはん (かみかみふりかけ)	さばのしおやき さわにわん	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ ごんが かつおぶし ぶた肉 あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう	630	29.3 20.1 2.7	
23 水			こくとうパン	アスパラとポテトのグラタン もちむぎいりトマトスープ	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉 だいず	にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ キャベツ トマト	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら バター もちむぎ	633	26.6 24.1 2.3	
24 木			たけのこごはん	チキンカツ とうにゅうみそじる ミニゼリー(はちみつレモン)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり肉 だいず ぶた肉 とうにゅう みそ	たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	683	30.8 24.8 2.4	
25 金			スパイシー タコスどん	はるやさいのポトフ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず レバー ひよこめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ かぶ セロリー さやいんげん あまなつ	こめ むぎ あぶら ワントンのかわ じゃがいも	647	23.9 18.1 1.9	
28 月			むぎごはん	さわらのたつあげ やさしいごまあえ にらたまみそ	ぎゅうにゅう さわら たまご わかめ みそ とうふ ヨーグルト	もやし こまつな にんじん ねぎ えのき にら	こめ むぎ でんぶ あぶら ごま さとう	690	29.6 22.2 2.0	
30 水			韓国料理 きりぼしだいこん ピビンバ	トックスープ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず とり肉	にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ チンゲンサイ しいたけ もやし みかん パイン もも りんご	こめ むぎ あぶら さとう トック ごま ゼリー	705	24.2 17.7 2.4	
【こんだてひとくちメモ】 4月は、1年生でも食べやすい料理を心がけています。11日(金)さくらずしは、春をイメージし、さくらでんぶを入れたピンク色のおすしです。21日(月)ジュリエヌスープは、材料をすべて千切りにしたスープです。22日(火)かみかみふりかけは、ちりめんじゃこ、塩こんが、かつおぶしをあまからく味付けして作ります。30日(水)トックスープのトックは、うるち米から作られた韓国のおもちです。日本のおもちとちがってねばりが少なく、かみきりやすいです。								今月の 平均栄養価	651	26.1 21.9 2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

ごえん事故を防ぐために

## 給食 こななことに きをつけよう

### 1 じぶんのペースで 食べよう

食べるときに、人と競争しないでね。  
おそくてもあせらなくていいよ。  
おかわりしたいからといって  
急いで食べたりしないでね。



### 2 食べる速さを いしきしてみよう

食べるのが早い子は⇒ゆっくり20回かんでみよう、食べるのがおそい子は⇒はして食材を切って食べやすくしよう。おうちの食事でも決まった時間内に食べるよう、意識してみよう。

### 3 道具のつかいかたを おぼえよう

【おうちの方へ】うずら卵をはして割る、はして魚のほねをとる、オレンジは皮をむいて食べるなど、道具や手をつかって、上手に食べることを教えてあげてください。

