

4月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度
倍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

きゅうしょく まも たの しょくじ
給食のきまりを守って楽しい食事をしよう

日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜)菜の花、にら (淡色野菜)春キャベツ、かぶ、たけのこ うど (果物)美生柑(甘夏) いちご	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとなる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
7	月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なめだけあえ にうときゃべつのみぞしる	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ えだまめ はくさい えのき味付け もやし キャベツ	精白米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖	ひまわり油	577	23.8	16.3	2.0
8	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのレモンソースかけ だいこんサラダ はるキャベツのスーフ	さわら 鶏肉	牛乳 焼きのり	みずな にんじん チゲンサイ	レモン汁 だいこん もやし たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	665	25.9	24.7	1.8
9	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう だいこんとつくねのもの キャベツのコンフあえ ひじきのみぞしる	鶏ひき肉 卵 油揚げ	牛乳 塩昆布 ひじき	にんじん こまつな	だいこん しょうが キャベツ きゅうり もやし はくさい	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖		570	24.1	16.0	2.1
10	木	チキンライス ぎゅうにゅう スペインオムレツ グリーンサラダ あっさりコーンスーフ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しめじ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 上白糖	バター ひまわり油	580	23.3	22.2	2.1
11	金	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやき はるさめサラダ はるキャベツのシチュー	鶏肉 えび	スキミル 牛乳 わかめ	こまつな にんじん ほうれん草	オリーブオイル もやし キャベツ たまねぎ	強力粉 上白糖 はるさめ じゃがいも 薄力粉	ショートニング ごま油 ひまわり油 バター	594	27.7	24.6	2.7
14	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ポテトのごうみあえ うみのさちスーフ	豚肉 木綿豆腐 なると	牛乳 あおのり ひじき わかめ	ピーマン にんじん こまつな	たけのこ もやし キャベツ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	641	24.9	24.7	1.9
15	火	ごはん ぎゅうにゅう ごおりとうふのたまごとし おかかあえ けんちんじる	鶏肉 凍り豆腐 卵 かつお節 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ えだまめ はくさい もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 さといも こんにやく	ひまわり油	608	28.8	19.5	1.8
16	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのフライ ブロッコリーともやしのサラダ はるやさしいポトフ	なまず ハム 鶏肉	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	もやし たまねぎ キャベツ かぶ	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	651	28.7	21.9	2.1
17	木	せきはん ぎゅうにゅう とりのていやき うめおかかあえ すましじる おいおいゼリー	あずき 鶏肉 かつお節 なると 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし うめ漬 えのきたけ	もち米 精白米 強化米 上白糖 さくらゼリー	ごま	659	29.1	19.0	2.4

にゅうがくおいおいこんだて



しんねんせい きゅうしょくはじ
新1年生をむかえて、給食が始まります。

げんき かつどう けんこう ばん
元気に活動するためには健康が1番です。

そのためにも「食べること」が大切です。

きゅうしょくじゆうばん えいせいかんり みな
給食は十分な衛生管理のもとで皆さんの
せいちょう けんこう えいよう かんが
成長や健康のために栄養バランスを考えて
つく じもと やさい かつよう
作っていきます。地元の野菜も活用してい
ますので楽しみにしてください。

令和7年度の給食費について
(保護者の負担額)

低学年 1食 287円 集金月額 5800円

高学年 1食 307円 集金月額 6300円

※2月の集金で調整します。

※学校通知をご覧ください

おねがい

入院や病欠などで、5日以上欠食が

見込まれる場合には、給食をとめることが

できます。担任までお知らせください。

がっこうきゅうしょく やくわり
学校給食の役割

がっこうきゅうしょく
学校給食は、おいしく

食べるだけでなく、食に

かんただちしきのぞ
関する正しい知識と、望

ましいしゅうかん
ましい食習慣を身につけ

やくわり
る役割があります。



こんげつ もくひょう
今月の目標

きゅうしょく まも たの しょくじ
給食のきまりを守って楽しい食事をしよう



日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜)菜の花、にら (淡色野菜)春キャベツ、かぶ、たけのこ うど (果物)美生柑(甘夏)いちご	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとなる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
18	金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ちくわのかぼやき かみかみサラダ とんじる みしょうかん	竹輪 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめん干し	にんじん こまつな みずな	だいこん ごぼう 長ねぎ みしょうかん	精白米 強化米 発芽玄米 てんぷら粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも こんにやく	ひまわり油 ごま油	639	26.1	17.7	3.3
いいはの日												
21	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくスタミナやき わかめサラダ えのきのふわふわスープ	豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 じゃがいも 片栗粉	ひまわり油 ごま油 ごま	628	29.0	21.8	2.0
22	火	ソフトめん あっさりミートソース ぎゅうにゅう あおのいじゃがまめ コールスローサラダ	豚肉 だいず	牛乳 あおのり	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	強力粉 薄力粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油 バター	699	26.6	27.8	2.3
ちいきしょくざいの日												
23	水	ごはん ぎゅうにゅう だいずのごもくに ごまじゃこサラダ じゃがいものみとじる みしょうかん	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳 ちりめん干し	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干ししいたけ れんこん キャベツ たまねぎ えのきたけ みしょうかん	精白米 強化米 こんにやく 三温糖 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま ごま油	610	26.4	15.5	2.2
24	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみぞマヨネーズやき いとかんてんのごまずあえ ワンタンじる	さわら 豚肉	牛乳 糸寒天	アロコー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ はくさい	精白米 強化米 上白糖 ワンタン	マヨネーズ ごま ひまわり油	615	28.4	20.6	1.7
25	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさんぞくやき かぶのあさづけ あつあけのみとじる こうはくだいぶく	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ かぶ きゅうり エリンギ	精白米 強化米 三温糖 米粉 片栗粉 じゃがいも 紅白大福	ひまわり油	668	28.4	18.4	2.2
28	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ パンサンスー みずなのスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にら にんじん みずな	しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 はるさめ 上白糖	ひまわり油 ごま油	597	26.4	19.6	2.2
30	水	むぎごはん ぎゅうにゅう 千キンカレー キャベツレモンあえ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 スキムミルク ちりめん干し	にんじん アロコー	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ レモン汁 みかん缶 パイナップル もも缶	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 ゼリーの素 上白糖	ひまわり油 バター	716	23.5	23.0	2.0
期間平均									612	26.2	20.1	2.3
※都合により献立を変更することがあります									650	27.0	18.0	2 未満

真田地域小学校 学校給食摂取基準

給食当番の約束

- 手をせっけんできれいにあらいましょ
- ぼうしをかぶりましょ
- マスクはきちんとつけましょ
- 白い白衣のボタンはとめましょ
- つめをみじかくきましょ

ごまじゃこサラダ

材料(4人分)	切り方	材料(4人分)
キャベツ 120g(約3枚)	5mm短冊切り	酢 14g(大さじ1)
にんじん 24g(1/8本)	千切り	しょうゆ 7.6g(大さじ1/2)
たまねぎ 32g(1/5個)	くし型薄切り	ごま油 4g(小さじ1)
鶏ささみ 32g(レトルト可)	ほぐし	上白糖 1.2g(小さじ1/2)
ちりめん干し 1.6g(大さじ3)	から炒りする	白いごま 4g(小さじ2)

※月の献立の中からメニューを紹介していきます。良かったら作ってみてください。

作り方

- 野菜は茹でて冷やす。
鶏ささみは茹でてほぐす。
- ちりめん干しはから炒りし冷ます。
- ドレッシングを作る。ごまを炒る。
- ①②を③であえ味を整え仕上げる。

※鶏ささみはレトルトのほぐしを使っておいしいです。