

4月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6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 — kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			にく、さかな たまご まめい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆしるい				
5	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとツナのにも ポテのこうみあえ なめこじる	ツナステーキ 厚揚げ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えだまめ キャベツ なめこ	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 マヨネーズ	638	20.8	25.1	2.2
8	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものどぼろに なめたけあえ にらとキャベツのみそじる みしょうかん	豚ひき肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	しょうが しめじ たまねぎ えだまめ はくさい えのき味付け キャベツ みしょうかん	精白米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖	ひまわり油	568	21.7	15.0	2.2
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき ツナサラダ はるさめスープ	卵 鶏ひき肉 ツナステーキ ベーコン	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	レモン汁 キャベツ きゅうり 干ししいたけ たまねぎ はくさい	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 はるさめ	ひまわり油	592	24.4	19.5	2.3
10	水	おむぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツレモンあえ フルーツポンチ	豚もも肉	牛乳 スキムミルク ちりめん干し	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ レモン汁 みかん缶 パイン缶 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	680	24.0	20.8	2.0
11	木	チキンライス ぎゅうにゅう さかなのマスタードやき こぶさいも はるキャベツのスープに	鶏むね肉 メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも	バター ひまわり油 マヨネーズ	579	26.7	21.3	2.3
12	金	コッペパン ぎゅうにゅう とりのハーフやき グリーンサラダ コーンシチュー	鶏むね肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 生クリーム	パセリ ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	強力粉 上白糖 じゃがいも 薄力粉	ショートニング オリーブ油 ひまわり油 バター	633	28.8	30.4	2.7
15	月	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとつくねのにも キャベツのコンフあえ ひじきのみそじる	鶏むね肉 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 はくさい	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも		540	22.9	12.8	2.2
16	火	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 はるやさいポトフ	バス ハム 鶏むね肉	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	658	29.1	22.5	2.1
17	水	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 おいおいせー	あずき 鶏むね肉 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	658	29.0	19.1	2.4



ねんせい きゅうしょくはじ
かわいい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。

た たいせつ
そのために「食べる」が大切です。

たの がっこうせいかつ おく きそく まも
楽しい学校生活を送れるように、きまりや規則を守り

たの きゅうしょく
みんなで楽しい給食にしましょう。

令和6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。

※学校通知と4月号の広報をご覧ください

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

た しょくじ

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

ましい食習慣をみにつけ

る役割があります。





きゅうしょくこんだてひょう

令和6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 — kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g		
		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる							
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん						
		にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい						
18	木	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ちくわいそべあげ かみかみサラダ とんじる	竹輪 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 あおのり 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	精白米 強化米 発芽玄米 てんぷら粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく	ひまわり油 ごま油	615	25.1	18.5	2.7	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーみそがらめ かぶのあさづけ だいこんのそぼろじる	豚もも肉 豚レバー 鶏ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ かぶ だいこん	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま	621	28.9	19.7	1.9	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのたまごとじ きりぼしだいこんサラダ キャベツのみそじる	鶏もも肉 凍り豆腐 卵 油揚げ	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ 切干しだいこん きゅうり もやし キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 上白糖	ごま油	603	27.3	19.1	2.5	
23	火	ソフトめん ぎゅうにゅう にくやさいじる あおのりじゃがまめ 7ロッコーサラダ こざかな	豚もも肉 だいず かえり煮干し	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	はくさい 長ねぎ キャベツ	強力粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油	613	29.8	20.7	2.0	
24	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーやき いとかんてんのごまずあえ ワンタンじる みしょうかん	さわら 豚もも肉	牛乳 糸寒天	ブロッコリー に んじん こまつな	しょうが キャベツ 干ししいたけ はくさい たまねぎ みしょうかん	精白米 強化米 上白糖 わんたんの 皮	ごま ひまわり油	605	28.8	16.8	1.7	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにんじんみそかけ うどのサラダ ごもくスープ	厚揚げ かまぼこ 鶏むね肉	牛乳	にんじん みずな チンゲンサイ	うど だいこん きゅうり コーン 干ししいたけ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 上白糖	ひまわり油	589	23.7	19.9	2.3	
26	金	 遠足 											
30	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくスタミナやき ひじきのマリネ だいこんのみそじる	豚もも肉 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ わかめ	にんじん にら みずな こまつな	しょうが もやし たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油 ごま	600	27.6	21.0	2.6	
期 間 平 均									611	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									真田地域小学校 学校給食摂取基準	660	27.0	18.3	2 未満

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ほうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

春キャベツのスープ煮

材料(4人分)	切り方	材料(4人分)	切り方
から 28g	A	にんじん 40g(1/4個)	いちよう切り
だしせロリ 4g	※が ｽｰﾌﾟ	しめじ 32g	ほぐす
だしパセリ 2g	の素でもよ	塩 4g	
水 400g	い。	こしょう 1.2g	
ひまわり油 4g(小1)		キャベツ 40g(約1枚)	短冊切り1cm
ベーコン 40g	短冊切り1cm	ほうれん草 40g	2cm幅
たまねぎ 80g(1/2個)	くし型切り		

作り方

- ①鍋に油をひき、ベーコン、
たまねぎ、にんじんの順に
炒める。
- ②全体に火が通ったら、しめじ、
キャベツを入れが ｽｰﾌﾟ を入れ煮る。
- ③野菜が煮えてきたら、調味料を入れる。
- ④ほうれん草を入れ、味を整え仕上げる。

※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。