4月

給食献立表

No. 1
2025年4月
上田市立武石小学校

こんげつのもくひょう：きゅうしょくのきまりをまもってたのしいしょくじをしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。令和7年度の始まりです。気持ちも新たに出発ですね。健康で成長するためには食事を規則正しくバランスのとれた内容でとることが基本です。朝ごはんをしっかり食べ、給食を好き嫌いなく食べて1日を元気で過ごせるようにしたいですね。、今月は、入学・進級お祝い献立、給食室手作りのお花見弁当があります。また、引き続きせんぜい畑の会の方が作ってくださった武石の農作物を、多くメニューに取り入れていきます。楽しみにしていてください。

日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 月	○	ごはん			こめ	596 kcal
		とりのさっぱりに	とりにく		さとう, こめこ	33.6 g
		ポテトサラダ		にんじん, たまねぎ, きゅうり, コーン, キャベツ	じゃがいも, マヨネーズﾀｲﾌﾟ, さとう	15.7 g
		かきたまじる	ほたて, たまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, えのきたけ, ほうれんそう	でんぷん	2.2 g
8 火	○	コッペパン			パン	602 kcal
		スペインオムレツ	たまご, ベーコン, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん	あぶら, バター, じゃがいも, さとう	28.3 g
		ツナサラダ	わかめ, ツナフレーク	キャベツ, きゅうり, れもんじる	あぶら	24.4 g
		だいこんスープ	とりにく	だいこん, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう		2.9 g
9 水	○	ごはん			こめ	644 kcal
		ぶたにくとこおりどうふのケチャップに	ぶたにく, こおりどうふ		でんぷん, あぶら, さとう	25.8 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		22.7 g
		ふのみそしる	あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, はくさい	ふ	2.0 g
10 木	○	ソフトめん			ソフトめん	629 kcal
		にくうどんじる	ぶたにく, とうふ	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	あぶら, しらたき, さとう, でんぷん	30.2 g
		さばのカレーやき	さば			26.7 g
		ごまあえ		ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん	ごま, さとう	2.3 g
11 金	○	おせきはん	あずき		もちごめ, こめ, ごま	578 kcal
		ささみのこうみあげ	とりにく		こむぎこ, あぶら	28.6 g
		きゃべつもみ		キャベツ, こまつな, にんじん		14.5 g
		すましじる	なると, わかめ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, みつば		2.4 g
		いちご		いちご		
14 月	○	えだまめゆかりごはん		むきえだまめ	こめ	614 kcal
		にくじゃが	ぶたにく, こおりどうふ	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, さやいんげん	あぶら, じゃがいも, しらたき, さとう	27.7 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ, コーン, きゅうり, にんじん	さとう, マヨネーズﾀｲﾌﾟ	17.0 g
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		2.2 g
15 火	○	しょくパン			パン	661 kcal
		クリームシチュー	とりにく, スキムミルク, ぎゅうにゅう, クリーム	たまねぎ, にんじん, コーン	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	29.2 g
		スパイシービーンズ	だいず		でんぷん, こめこ, あぶら	27.1 g
		だいこんツナサラダ	ツナフレーク	だいこん, にんじん, キャベツ	オリーブあぶら	2.6 g
16 水	○	のりつき おにぎり	わかめ, おにぎりのり		こめ	735 kcal
		とりのからあげ	とりにく		でんぷん, あぶら	27.1 g
		あつやきたまご	たまごやき			24.3 g
		きりぼしだいこんのいために	ちくわ, あぶらあげ	きりぼしだいこん, にんじん	しらたき, あぶら, さとう	1.9 g
		あさづけ		キャベツ, きゅうり, にんじん		
		ミニトマト きよみオレンジ		ミニトマト きよみオレンジ		
		さんしょくだんご			さんしょくだんご	
17 木	○	ごはん			こめ	611 kcal
		チリコンカン	だいず, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, トマト	あぶら, じゃがいも, こめこ	27.0 g
		チーズサラダ	チーズ	キャベツ, ブロッコリー	あぶら	19.7 g
		レタスとたまごのスープ	たまご	えのきたけ, コーン, たまねぎ, にんじん, レタス	でんぷん	1.9 g

1年生も給食を食べ始めます。

入学・進級お祝い献立です。

給食室手作りのお花見弁当です。

給食献立表

日・曜	牛乳（赤）	こんだて	おもな ざいりょう あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 金	○	ごはん			こめ	569 kcal
		さけのマスタードやき	サケ		マヨネーズﾀｲﾌﾟ	27.9 g
		いそびたし	のり,かつおぶし	こまつな,にんじん,キャベツ,もやし		16.5 g
		こおりどうふとじゃがいものみそしる	こおりどうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも	1.8 g
21 月	○	ごはん			こめ	560 kcal
		てりやきチキン	とりにく,とうふ		あぶら,でんぷん	29.8 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ,にんじん,きゅうり,ブロッコリー	はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	14.1 g
		けんちんじる	とりにく,とうふ	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,しめじ	あぶら,こんにゃく	1.6 g
22 火	○	コッペパン			パン	628 kcal
		かつおのフライ	かつお		こむぎこ,パンこ,あぶら	34.4 g
		フレンチサラダ		キャベツ,きゅうり,にんじん	オリーブあぶら,さとう	18.9 g
		はるやさいのカレーポトフ	ぶたにく	にんじん,かぶ,たまねぎ,キャベツ	あぶら,じゃがいも,さとう	2.7 g
23 水	○	おやこどん	とりにく,こおりどうふ,たまご,のり	たまねぎ,にんじん,むきえだまめ	こめ,さとう,でんぷん	593 kcal
		ほうれんそうとえのきのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう,えのきたけ,もやし	さとう	27.6 g
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ,あつあげ,みそ	だいこん,たまねぎ,にんじん		19.0 g
						2.5 g
24 木	○	ちゅうかめん			ちゅうかめん	586 kcal
		しょうゆラーメンスープ	ぶたにく),なると	たけのこ,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,はくさい,ねぎ	ごまあぶら	28.1 g
		ちくわのいそべあげ	ちくわ,あおのり		こむぎこ,あぶら	17.6 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン	はるさめ,ごまあぶら,さとう	3.4 g
25 金	○	むぎごはん			こめ,むぎ	727 kcal
		ポークカレー	ぶたにく,レバー	たまねぎ,にんじん,エリンギ	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	26.1 g
		かいそうサラダ	わかめ,ツナフレーク	キャベツ,きゅうり,にんじん	あぶら,さとう	24.3 g
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん,パインかん,ももかん	さとう	2.2 g
28 月	○	ごはん			こめ	602 kcal
		じゃがいもとｱｽﾊﾟﾗのそぼろに	ぶたにく	にんじん,アスパラガス	じゃがいも,あぶら,さとう,でんぷん	22.5 g
		ひじきのマリネ	ひじき,ハム	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ	あぶら,さとう	19.7 g
		なめこじる	とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,なめこ,ねぎ		2.1 g
30 水	○	ごはん			こめ	605 kcal
		ヤンニョムチキン	とりにく		でんぷん,こむぎこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	27.3 g
		もやしのナムル		もやし,ほうれんそう,にんじん	はるさめ,ごまあぶら,さとう,ごま	18.2 g
		とうふスープ	とうふ,わかめ	たまねぎ,はくさい,にんじん,えのきたけ	でんぷん,ごまあぶら	1.5 g

摂取栄養量平均（3．4年生）	エネルギー620ｋcal	たんぱく質 28.3ｇ	脂肪 20.0ｇ	食塩相当量2.2ｇ
基準値（3,4年生）	650kcal	21.1～32.5ｇ	14.4～21.6ｇ	2ｇ未満

今月の地元の食材
こめ、だいず、ねぎ、アスパラガス、えのきだけ

☆都合により献立を変更することがあります

かつおは、春先黒潮に乗って日本近海に来ます。

きよみオレンジは、日本で作られたオレンジとみかんをかけ合わせた品種です。

武石でとれたアスパラガスを使います。

ヤンニョムは、コチジャンやにんにくなどを使った韓国の調味料です。

きまりをまもって たのしいきゅうしょく

ポイント その1
給食の用意をする前は？

手洗いは、せっけんでていねいに！

エプロンなどは、きれいでしょうか？ ボタンも全部はめましょう。帽子で髪をできるだけおおうこと、マスクは鼻と口にかけることがポイントです。

いただきます

ポイント その2
感謝の気持ちで！ みんなで楽しく！

いただけること、作っていただいたことに感謝して、心をこめてあいさつをしましょう。

みんなで気持ちよく食べられるように、きちんと椅子にこしかけ、良い姿勢で食べるようにしましょう。

ポイント その3
できるだけ残さないよう

にがてな物が出ても少しずつチャレンジ！

よろしくおねがいします。
給食室一同