

令和7年4月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム kcal g g mg			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
8 火	むぎごはん		こめ むぎ			562	22.5	17.6	445
	はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きくらげ	す しょうゆ	★今日は新しい学年で最初の給食です。 体の健康や成長は、自分が食べたもので決ま ります。毎日の食事を大切にして、この一年も元気で 楽しく過ごしましょう。			
	マーボーどうふ	ぶたにく だいず どうふ テンメンジャン(小麦、大豆、 こま) みそ	さとう ごまあぶら でんぶ ん	たまねぎ にんじん しょうが にん にく ほししいたけ ねぎ	トクハンジャン オイスター ソース(貝、大豆) しょう ゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
9 水	はるやさいのスパゲティ	ベーコン	スパゲティ オリーブゆ	キャベツ もやし たまねぎ たけの こ にんじん アスパラガス にんに く	がらすープ(鶏肉) ワイン しお しょうゆ	586	21.2	19.9	295
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★給食を上手につぎわけるために、みなさんが気を つけていることは何ですか。食卓などに入った給食 は、クラスの半分や、10人分など、全体の量から 目安を決めてからつくと、残りなく、ちょうどよく つぎ分けられます。くりかえしながら、当番名人を めざしましょう。			
	マセドアンサラダ		じゃがいも たまごなしマヨ ネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし	こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
10 木	ごはん		こめ			593	20.2	19.4	363
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	あぶら			★みなさんは、手の「つめ」をいつ切っていますか。 毎日少しずつのびる「つめ」は、週末など、切 るタイミングを決めておくと、うっかり伸びすぎる ことはありません。つめが長いと汚れがたまりやす いので、短くすることは、食事の衛生を守るために も大切なことです。			
	ささみとひじきのサラダ	とりにく ひじき	ドレッシング(小麦、大豆、 りんご)	キャベツ きゅうり にんじん とうも ろこし	しょうゆ みりん				
	とうにゅうみそしる	あぶらあげ とうにゅう(大豆) みそ	さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
11 金	はるやさいのまぜごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	たけのこ にんじん アスパラガス ほししいたけ こんにゃく	だしじる しょうゆ みりん	516	20.7	14.3	396
	おひたし	あぶらあげ		ほうれんそう りょくとうもやし にん じん	しょうゆ みりん だしじる	★新しい年生の給食は、中学校が今日から、小学校は 来週水曜日から始まります。最初のうちはだれでも 分からないことが多いものです。上級生は、困って いる1年生をみかけたら、声をかけ、手を貸してあ げましょう。			
	すましじる	どうふ わかめ		えのきたけ にんじん ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
	おいおいデザート		おいおいデザート(大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
14 月	ごはん		こめ			554	24.7	15.8	316
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう でんぶ あぶら	たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ みりん	★キャベツは季節によって葉の巻き方が違います。 冬のキャベツはぎっしり巻いて、持つとどっしり。 春のキャベツはふんわり巻いて、持つと軽い感じ です。今日はふんわり巻いた書きゃべつを使ったサ ラダです。かんだ時の葉もかさも楽しみながらい たadakましょ。			
	やさいいため		あぶら	キャベツ ごまつな にんじん もやし きくらげ	しょうゆ しお こしょう さけ				
	ごまみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15 火	ごはん		こめ			601	24.0	22.6	299
	さばのりきゅうやき	さば	ごま		しょうゆ みりん	★給食の準備や片づけは、クラスのみんなの力をあ わせることが大切です。当番の人、そうでない人 も、あわてず、静かに、自分の役割をはたしましょ う。そうすれば、みんな気持ちよく給食を食べら れます。			
	こうやどうふのもの	でんぶら こうやどうふ くき わかめ	さとう あぶら	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ さけ みりん				
	はるやさいのみそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 水	ポークカレー	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あ ぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょう が りんご	チャツネ(りんご) カレー ルウ(小麦、大豆) ソース さけ	560	19.4	16.8	261
	ハムサラダ	ハム	ドレッシング(魚油)	キャベツ たまねぎ アスパラガス とうもろこし		★アスパラガスの旬は4～5月です。アスパラガス は昔、薬として利用されていたほど栄養価が高く、 疲れを回復させたり、免疫力を高めますのに効 果的です。アスパラガスに注目して食べてみましょ う。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
17 木	ごはん		こめ			558	24.5	17.3	340
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ みりん	★エプロン、ぼうし、マスクは正しく身につけてい ますか。かみが長い人はまとめましょう。マスクは 鼻までおおうようにつけます。自分の身なりをふり かえって、クラスみんなで気持ちよく食事ができる ように協力しましょう。			
	きりぼしだいこんのごますあえ		ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す				
	とうふのみそしる	とうふ みそ		たまねぎ にんじん えのき ねぎ	にぼし かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
18 金	ごはん		こめ			543	20.8	13.9	290
	じゃがいもとあつあけのそぼろに	あつあげ とりにく だいず	じゃがいも さとう でんぶ ん あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく え だまめ しょうが	しょうゆ みりん	★4月には、健康診断があり、自分は健康か、どれ くらい大きくなっているかなどを確認します。体が 大きくなれば、必要な食事の量も増えます。学年が 上がり、ごはんやパンの量が増えた人は、自分が成 長したんだと感じながら食べましょう。			
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう りょくとうもやし にん じん	しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和7年4月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 こんだてめい ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 緑 赤 黄 材料（はたらきで仲間わけ） 赤黄緑、3つそろると バランスがいいよ 			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg		
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのものになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし				
21 月	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)		581	27.7	21.7	315	★食事の時に、相手を思いやる行動がマナーです。 マナーを身につけることは、人と仲良くすごすための近道といえます。今日は、自分の食事のマナーをふりかえりながら、給食を食べましょう。	
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ パンこ(小麦、大豆) あぶら		しお こしょう さけ					
	ほうれんそうとコーンのソテー		あぶら	ほうれんそう もやし たまねぎ エリンギ とうもろこし にんじん	しお こしょう					
	はるやさいのポトフ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	がらスープ しお こしょう ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
22 火	ごはん		こめ		569	23.2	19.6	379	★給食が入っている食卓の“ふた”はどこに置いて いますか。入れ物のふたは、配膳台の下の段などに 置くようにして、床に置かないようにしましょう。 食べ物の入れ物を清潔に扱うことは、私たち自身が 安心して、給食を食べることにつながります。	
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに(小麦、大豆)								
	ひじきのいろどりに	とりにく ひじき だいず	さとう ごまあぶら	ピーマン パプリカ こんにゃく	しょうゆ みりん だしじ					
	しんじやがとしたまねぎのみそ煮	とうふ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
23 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)		599	27.8	24.8	306	★新しい学年になり、自分のクラスの食卓をとる場 所が変わったり、前の学年より、遠くまで運ぶよう になったりした人もいます。とり方や返し 方を間違えず、安全に運ぶために、お互いに声をか けあい、力を合わせて準備や片づけをしましょう。	
	とりのこうそうやき	とりにく		にんにく	しお こしょう バジル オレガノ ワイン					
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ ドレッシング	キャベツ きゅうり						
	ベーコンとやさいのスープ	ベーコン だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
24 木	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ	うどん(小麦)	わらび えのき たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ	だしこんぶ しお しょうゆ みりん	578	23.9	16.0	278	★みなさんは、給食の時間より前に、献立表を見る ことがありますか。学校に来る前などに、献立表 で、献立や材料、配膳のしかたをみて、できあが りの様子を想像してみてください。そうすれば、給 食の時間がますます楽しくなりますよ。
	ごはん		こめ							
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら							
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
25 金	ごはん		こめ		576	25.8	17.2	288	★体の中には時計があります。これからゴールデン ウィークをむかえますが、休みが続くときも、いつ もとと同じ時間に寝て、起きて、食べて、体の中の時 計のリズムを守ると、休み中も、休みの後も元気に 過ごせます。	
	とりのつくねやき	とりにく	パンこ(小麦、大豆) さとう でんぶ	たまねぎ えのき しょうが	しお しょうゆ みりん					
	じゃこのレモンあえ	ちりめんじゃこ	さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	レモンじる しょうゆ					
	まごわやさしいみそ煮	あつあげ わかめ みそ	じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しめじ	かつおぶし にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
28 月	シシリアンライス (ごはん/にくいため/サラ ダ/いっしょくマヨネーズ)	ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶ ドレッシング たまご なしマヨネーズ	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん	593	22.3	22.9	256	★給食では、焼き物の食器を使っています。食器を 直したり、運んだりするときは、割れものをもっ ていることを忘れずに、あわてず、落ち着いて行動し ましょう。食器をていねいに扱うと、おたがいに静 かな気持ちで気持ちよく食べられます。
	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
30 水	ちゃんぽん	ぶたにく いか かまぼこ	ちゃんぽん(小麦) あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	がらスープ しお しょうゆ オイスターソース (貝、大豆)	558	23.9	14.8	326	★給食当番をする前には身じたくや手洗いと一緒に に、自分の体の調子も確認しましょう。もし、熱が あったり、おなかの調子が悪かったりするときは先 生に伝えて、他の人に当番を代わってもらいます。 おいしく、安全に食事をするためには、まず、準備 する人が健康であることが大切です。
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
	フルーツあえ		マスカットゼリー さとう	みかん パイナップル おとう りんご						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。					小学3年生平均	570	23.3	18.4	322	
					小学3年生基準	590	24.8	16.4	350	
					単位	kcal	g	g	mg	

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみに（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆)
- ・こうやとうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉)
- ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel45-0374)