

令和7年度 4月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター					
給食目標：準備後片付けを上手にしよう									三根東小学校		
にち 日 よう 曜	こんだて めい 献立名	※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)			
		使っている材料			調味料など						
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）							
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ					
8 火	ハヤシライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく、トマト	ハヤシルー、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、食塩、白こしょう	617	20.6	269			
	牛乳		牛乳			きょう いちがっき きょうしよく けくねんしんきょう 今日から、一学期の給食がはじまります。みなさん、1 学年進級し、からだのおお げんき からだ す きら 体が大きくなりましたね。元気でじょうぶな体をつくるためにも、好き嫌					
	グリーンサラダ	クリーミーフレンチドレッシング、エッグゲアマヨネーズ	ロースハム	キャベツ、きゅうり、アスパラガス		なん た あたら ともだち きょうしよく いなく何でも食べてほしいです。そして、新しいクラスの友達と給食を					
						たのしく、おいしくいただきますよう。					
9 水	ごはん	ごはん、強化米				619	25.6	444			
	牛乳		牛乳			がつつ もくひょう じゅうげ きたづ じょうず きょうしよく 4月の給食目標は、「準備片付けを上手にしよう」です。給食のま					
	豚肉とキムチの炒め物	ごま油	豚肉、厚揚げ、赤みそ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく	デモンジャン、酒、食塩、白こしょう	た あと て あら きょうしなしなげん かみ け えと食べた後は、しっかり手を洗いましょう。給食当番さんは、髪の毛					
	ワタンスープ	ワタン	鶏肉	玉葱、にんじん、チンゲンサイ	がらすープチキンポーク、鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	ぼうし なか い みじたく を帽子の中に入れ、身支度をきちんとしまししょう。					
	フルーツ杏仁風プリン	フルーツ杏仁プリン(卵・乳・小麦なし)									
10 木	ミルクパン	ミルクパン				641	24.4	321			
	牛乳		牛乳			がっこうきょうしよく さがけん きん こむぎこ しょう 学校給食のパンは、佐賀県産の小麦粉を100%使用しています。					
	やさそば	焼きそばめん	豚肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん	焼きそばソース（かつお節、いわぶし、むろぶし）、ウスターソース、酒、食塩、白こしょう	がっこうきょうしよく とくべつ つく ひとくち 学校給食のために特別に作られたパンです。一口ずつちぎって、よく					
	茎わかめサラダ	和風ドレッシング	ツナ、茎わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり		た かんて 食べましよう。					
11 金	入学式										
14 月	ごはん	ごはん、強化米				619	29.0	355			
	牛乳		牛乳			にほん でんとうてき ちょうみりょう しる ひ みそは、日本の伝統的な調味料です。みそ汁には欠かすことができ					
	鶏肉の香草焼き		鶏肉	にんにく	シーズニングパウダー、白ワイン	いじす からだ きょうしよく ません。大豆からつくられているため、体をつくるもとになります。給食					
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	豚肉	にんじん、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒	しやう きてかたづ ひとくち で 使用しているみそは、佐賀県産の大豆からつくられています。					
15 火	キャベツのみそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、葉ねぎ	煮干し	603	22.2	302			
	ごはん	ごはん、強化米				きょうしよく あとかたづ きょうしよく 給食 の後片付けはきちんとできていますか。お皿は同じ種類で重ね					
	牛乳		牛乳			さる おな しゅるい おき ていますか？お皿におかずが残ったまま返していませんか？ルールを					
	白身魚フライ	なたね油	白身魚フライ（ホキ）			まも あとかたづ 守って後片付けをしっかりとしまししょう。					
16 水	野菜いため	なたね油	ベーコン	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう	583	21.7	280			
	わかめスープ		豚肉、わかめ	玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう						
	そばろごはん	ごはん、強化米、三温糖	牛ひき肉、豚ひき肉	にんじん、えだまめ、干し椎茸	しょうゆ、酒、本みりん、食塩						
	牛乳		牛乳								
17 木	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグゲアマヨネーズ（卵なし）、三温糖	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢	650	23.5	338			
	すまし汁		かまぼこ、豆腐	こまつな、玉葱	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩	ごはんとおかずを交互に食べていますか。交互に食べることによって、					
						ごはんとおかずのどちらもおいしく食べることができ、栄養をバランスよくと					
						ることができます。					
18 金	黒糖パン	黒糖パン				612	20.2	274			
	牛乳		牛乳			ねんがい にゅうがく がっこう きょうしよく 1年生のみなさん、入学おめでとうございます。学校の給食は、おいしく					
	スパゲティ・ナポリタン	スパゲッティ、オリーブ油	ウインナー、豚肉	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく、マッシュルーム	食塩、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、白こしょう	た 食べていますか。きょうは、スパゲティとサラダを作りました。クラスのみ					
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん		のの きょうししはめん ンなど、楽しい給食時間にしてくださいね。					
	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、枝豆、にんにく	ディーナーカレールー、カレールーフレーク、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう	612	20.2	274			
	牛乳		牛乳			はる だいひょう やさい なが くき せんたん ばさき アスパラガスは春を代表する野菜のひとつです。長い茎と先端の穂先					
	春野菜サラダ	和風ドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン		た ぐくちよう せいけん きん ひろう かいいく が特徴です。アスパラガスのうまみ成分「アスパラギン酸」は疲労回復					
						こうか からだ ちょうし ととの るい に効果があるといわれています。体の調子を整えるビタミン類もふくん					
						でいます。旬のアスパラガスを味わいまししょう。					

に ち 日 よ う 曜	こ ん だ の い 献 立 名	※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
		使っている材料			調味料など			
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）		給食ひとことメモ		
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
21 月	ごはん	ごはん、強化米				615	26.1	291
	牛乳		牛乳			とうふ、だいず、豆腐は大豆からできています。豆腐は消化が良く、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。健康な生活を送るためにも、たんぱく質をとりましょう。		
	麻婆豆腐	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	たけのこ、玉葱、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、トウバンジャン、テンメンジャン			
	きゅうりとささみのサラダ		チキンささみ	もやし、キャベツ、きゅうり、コーン	青じそドレッシング			
22 火	チキンライス	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ	トマトケチャップ、白ワイン、食塩、白こしょう	589	22.4	283
	牛乳		牛乳			きいろ、黄色のグループの食べ物について知ろう。このグループには、ごはん・パン・いもなどの「炭水化物」を多く含む食べ物ものと、油やバターなどの「脂質」を多く含む食べ物があります。エネルギーのもとになる食べ物ものです。しっかり食べましょう。		
	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ（卵なし）、三温糖	ロースハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩			
	豚肉と野菜のスープ		豚肉、じゃがいも	玉葱、こまつな	がらすープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
23 水	ごはん	ごはん、強化米				577	25.1	316
	牛乳		牛乳			わかめとたけのこのすまし汁を「わかたけ汁」といいます。わかめもたけのこも今の時期にとれる旬の食べ物です。いろいろな相性のいい若竹汁を食べて春を感じてくださいね。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖、かたくり粉	豚肉	玉葱、しょうが、ぶなしめじ	しょうゆ、酒、本みりん			
	野菜の和え物	三温糖		こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ			
	若竹汁		カットわかめ、豆腐、かまぼこ	玉葱、たけのこ、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩			
	ももゼリー	ももゼリー						
24 木	食パン	食パン				607	23.4	330
	牛乳		牛乳			はる、春にとれたじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。じゃがいもにはビタミンCがたくさん入っています。じゃがいもに入っているビタミンCは熱に強く、焼いたり煮込んだりしても壊れにくいです。しっかり食べてくださいね。		
	クリームシチュー	じゃがいも、米粉、有塩バター、生クリーム	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、枝豆	がらすープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
	ツナサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	いちごジャム	いちごジャム						
25 金	歓迎遠足（お弁当）							
28 月	ごはん	ごはん、強化米				621	24.7	285
	牛乳		牛乳			みどり、緑のグループの食べ物について知ろう。このグループには、野菜やくだものなどのビタミンや食物せんいを含む食べ物があります。おなかのなかをきれいに掃除してくれる食べ物です。体の調子もとのえてくれます。しっかり食べましょう。		
	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、白ねぎ	酒、食塩、トマトケチャップ、しょうゆ、赤ワイン、トウバンジャン			
	ナムル	いりごま、三温糖、ごま油		キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんにく	穀物酢、しょうゆ、食塩			
	中華スープ		豚肉	玉葱、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらすープボーク			
29 火	昭和の日							
30 水	ごはん	ごはん、強化米				602	23.9	279
	牛乳		牛乳			みなさんは、食事の前にきちんと手洗いをしていますか。手には見える汚れだけではなく、目に見えないウイルスやバイ菌がたくさんついていますが、目に見えないウイルスやバイ菌がたくさんついていて、体の中に菌を入れないためにも、必ず石けんできれいに洗いたしましょう。		
	白身魚のからあげ	かたくり粉、なたね油	ホキ	しょうが	酒、食塩、こしょう			
	あんかけ	三温糖、かたくり粉		玉葱、キャベツ、にんじん、青ピーマン、もやし	がらすープボーク、白ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ、食塩、こしょう、みりん、酒			
	春雨汁	春雨	豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、葉ねぎ	粉昆布、かつおだし、しょうゆ、酒、食塩			