

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			
8 火	むぎごはん		こめ むぎ			562	22.5	17.6	445	★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。
	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					
	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	トバンジャン 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	がらスープ(鶏肉) ワイ ン しお しょうゆ	586	21.2	19.9	295	★給食を上手につぎかわるために、みなさんが気を つけていることは何ですか。食缶などに入った給食 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。
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
	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	★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 ことがあります。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。
	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							
	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					
11 金	牛乳	ぎゅうにゅう								★新しい1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。
	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 こんにやく	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					
	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					
14 月	おいおいデザート		おいおいデザート(大豆)							★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、持つと軽い感じじ です。今日はふんわり巻いた巻きキャべつを使ったサラ ダです。かんだ時の葉もかさも楽しみながらいただ きましょう。
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	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 ん あぶら	たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ みりん					
15 火	やさしいため		あぶら	キャベツ こまつな にんじん もやし きくらげ	しょうゆ しお こしょう さけ					★給食の準備や片づけは、クラスのみんなの力を合 わせることが大切です。当番の人も、そうでない人 も、あわせて、静かに、自分の役割をはたししましょ う。そうすれば、みんなで気持ちよく給食を食べら れます。
	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								
	ごはん		こめ			601	24.0	22.6	299	
16 水	さばのりきゅうやき	さば	ごま		しょうゆ みりん					★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、免疫力を高めてくれるのに効 果的です。アスパラガスに注目して食べてみしましょ う。
	こうやどうふのにももの	てんぶら こうやどうふ くき わかめ	さとう あぶら	こんにやく ごぼう にんじん	しょうゆ さけ みりん	560	19.4	16.8	261	
	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								
17 木	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					★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、免疫力を高めてくれるのに効 果的です。アスパラガスに注目して食べてみしましょ う。
	ハムサラダ	ハム	ドレッシング(魚醤)	キャベツ たまねぎ アスパラガス とうもろこし						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ごはん		こめ			558	24.5	17.3	340	
18 金	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ずあえ		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	★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。
	じゃがいもとあつあげのそぼろに	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 こんにやく え だまめ しょうが	しょうゆ みりん					
	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)			調味料など	今日のおはなし			
		赤の食べ物 あか 赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 きゆう 黄の食べ物 主にエネルギーのものになる	緑の食べ物 りよく 緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる					
		肉・大豆・牛乳・海そうなど	米・小麦粉・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの					
21月	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			581	27.7	21.7	315
	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 ごしょう さけ	★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。			
	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 ごしょう				
	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 ごしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
22火	ごはん		こめ			569	23.2	19.6	379
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに(小麦、大豆)				★給食が入っている食缶の“ふた”はどこに置いてありますか。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。			
	ひじきのいりどりに	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 ごんにやく	しょうゆ みりん だしじ				
	しんじゃがとしんたまねぎのみそ煮	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
	とりのこうそうやき	とりにく		にんにく	しお ごしょう バジル オレガノ ワイン	★新しい学年になり、自分のクラスの食器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。			
	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 ごしょう 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
	ごはん		こめ			★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。			
	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 ごんぶ	あぶら さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ ごんにやく	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
	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	★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。			
	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		中小 : 春の遠足(給食なし)					
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
	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 ごしょう ワイン しょうゆ	★給食では、焼き物の食器を使っています。食器を置いたり、運んだりするときは、割れものをもってゐることを忘れずに、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。			
	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
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★給食当番をする前には身じたくや手洗いと一緒に、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。			
	フルーツあえ		マスカットゼリー さとう	みかん バイナップル おうとう 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

小学3年生基準

単位

★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)