

令和8年

4月 こんだてよていひょう (小学校・保育所)

[給食回数 15回]

神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名			食品名						たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質 ②無機質 ③カロテン	(みどり) 体の調子を整える ④ビタミン	(きいろ) カや熱になる ⑤炭水化物 ⑥脂質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					たんぱく質
7	火	始業式・入学式 (給食なし)													
8	水	むぎごはん		ポークカレー ツナとだいこんのサラダ おいわいクレープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり いちご	むぎ こめ じゃがいも	あぶら	693 543	22.2 17.2	22.3 18.5	2.3 1.9	
9	木	ごはん	ヨーグルト ドリンク	やさいコロッケ ごまあえ いりどうふ	とうふ とりにく たまご	ヨーグルト	いんげん ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	644 460	23.3 18.3	18.3 12.2	1.9 1.2	
10	金	えびちらしすし 入学・進級祝い献立		さばのてりやき なのはなあえ なめこじる	えび あぶらあげ さば たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん つみな	ほししいたけ ねぎ もやし だいこん なめこ	こめ さとう	ごま	613 490	27.7 22.7	24.0 20.8	2.2 2.0	
13	月	むぎごはん		マーボーどうふ こまつなナムル はるまき	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ほししいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	むぎ こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	686 541	25.2 19.6	27.1 23.1	2.1 1.9	
14	火	ココアパン		クリームシチュー フロccoliーサラダ きよみオレンジ	ぶたにく かにふうみかまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoliー	たまねぎ コーン キャベツ オレンジ	パン じゃがいも	ココア あぶら ごま ドレッシング	627 501	24.3 19.2	20.7 16.4	2.3 1.9	
15	水	ごはん		おからいりわふうハンバーグ マカロニサラダ もやしのみそしる	おから たまご ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	ドレッシング	637 485	26.7 20.5	22.3 17.4	2.3 2.0	
16	木	カレーうどん		あつあげのみそチーズやき わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	594 476	25.2 20.2	23.6 18.5	3.4 2.8	
17	金	ごはん	ぎょうにゅう うにとぎょう うにょうの もと	とりにくのコーンフレークやき ナムル とんじる (旧)小むりクエスト	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ コーンフレーク さとう さといち パンこ コーヒーズぎゅうにゅうの もと	ドレッシング ごまあぶら あぶら	671 548	26.7 22.3	24.7 21.7	2.0 1.9	
20	月	ごはん		ほきフライおくだのソース おかかあえ だいすのいそに	ほき さつまあげ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし こんにゃく	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	617 493	24.7 20.2	20.5 17.5	2.2 2.0	
21	火	ロールパン		ツナのカップやき チーズサラダ はるキャベツのポトフ	ツナ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	フロccoliー にんじん	コーン グリンピース たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	605 480	28.5 22.3	25.7 20.3	2.4 2.1	
22	水	ハヤシライス (むぎごはん)		こまつなサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	653 496	22.8 17.4	22.0 17.4	2.0 1.7	
23	木	ごはん		さばのみそに はるさめサラダ きりほしだいこんのいために	さば さつまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいたけ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	637 511	23.8 20.1	21.0 18.3	2.3 1.9	
24	金	ミートソース スパゲティ		アーモンドサラダ てづくりチーズケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリームチーズ なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら ごま アーモンド ドレッシング	639 533	25.2 20.4	31.9 27.6	1.7 1.4	
27	月	ごはん		いわしのかばやき のりすあえ えのきのみそしる	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	621 502	25.1 20.8	21.7 18.9	2.2 2.1	
28	火	きなこ あげパン		トマトオムレツ ごぼうサラダ はるさめスープ	きなこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう	あぶら ごま ドレッシング	614 500	22.7 18.2	25.3 20.6	2.6 2.1	
30	木	みかほ登山 振り替え休日 (給食なし)													

*材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等

- 10日(金) … 入学・進級祝い献立
- 17日(金) … (旧) 万場小学校6年生リクエスト献立
- 28日(火) … いい歯の日(かみかみメニュー)

4月の旬の食べもの



【栄養価】

今月の平均値	637	24.9	23.4	2.3
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満



ご入学・ご進級おめでとうございます。
 充実した毎日を過ごすためには、朝昼夕の日3食をバランス良く食べることが大切です。
 今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を心を込めて作りますので、よろしく
 お願いいたします。



