

令和7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						エネルギー	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	追加	グラム	グラム				
7 月	始業式・入学式 (給食なし)												
8 火	ロールパン		やさいコロッケ ツナとだいこんのサラダ はるさめスープ	ツナ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう はるさめ		656 475	22.2 16.4	28.7 20.1	2.1 1.6	
9 水	むぎごはん		ポークカレー ミモザサラダ おいわいクレープ	ぶたにく たまご	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 キャベツ きゅうり	むぎ こめ じゃがいも あぶら ドレッシング クレープ		722 564	21.7 16.7	25.1 20.0	2.1 1.7	
10 木	ごはん		さばのみそに アーモンドあえ けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう アーモンド あぶら さといも		606 482	25.0 20.9	22.5 19.4	2.2 2.0	
11 金	なのはなずし		とうふハンバーグおろしソース ごぼうサラダ なめこじる	たまご とうふ おから	ぎゅうにゅう とりにく にんじん	かきな ほししいたけ ごぼう ねぎ えのき だいこん キャベツ きゅうり なめこ	こめ さとう ごま ドレッシング かたくりこ		620 493	23.2 18.6	22.4 18.3	2.5 2.2	
14 月	ごはん		あつやきたまご おかかあえ こがねに	たまご かつおぶし なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	612 472	27.1 21.7	21.7 17.7	1.4 1.3	
15 火	パーカー ハウスパン		バーガーパーティ チーズサラダ はるキャベツのポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん チーズ	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも ドレッシング		606 503	27.1 22.7	25.2 21.2	2.5 2.0	
16 水	にこみうどん		ちくわのいそてんぷら さつまいもてんぷら ちくさあえ ヨーグルト	とりにく たまご あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ヨーグルト ほうれんそう	しいたけ ねぎ だいこん もやし	うどん あぶら こむぎこ さつまいも		611 504	24.7 20.0	23.0 18.9	2.5 2.0	
17 木	ヒピンパどん (むぎごはん)		ワントンスープ オレンジ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にんじん にら	ぜんまい もやし ほししいたけ にんにく しょうが こんにゃく にんにく はくさい たまねぎ オレンジ	むぎ こめ さとう あぶら ごま ワントン		601 456	22.4 17.1	18.6 14.5	2.1 1.7	
18 金	ごはん		さわらのみそマヨやき ごまあえ あわばただいずのいそに	さわら だいず あぶらあげ ひじき さつまあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき だいこん キャベツ もやし こんにゃく	こめ さとう マヨネーズ ごま あぶら		616 476	26.8 22.0	23.8 19.2	2.2 1.8	
21 月	ごはん		ほきフライおくだのソース はるやさいのにも とうふとわかめのみそじる	ほき ちくわ とうふ わかめ こうやとうふ	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん こんにゃく ふき たまねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも		640 485	26.3 20.4	18.8 14.8	2.4 2.0	
22 火	コッパン だいすいり チョコクリーム		ラザニア <u>イタリア</u> ブロッコリーサラダ ミルファンティ(スープ)	ぶたにく たまご だいす	ぎゅうにゅう にんじん チーズ ほうれんそう プロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ コーン キャベツ しめじ	パン さとう あぶら チョコクリーム ドレッシング パンこ		635 514	26.3 20.7	27.9 23.0	2.7 2.1	
23 水	ソース やきそば		ポテトサラダ うぐいすきなこむしパン	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう にんじん あおのり	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	やきそばめん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう こむぎこ		613 503	21.9 17.7	23.5 19.0	2.6 1.9	
24 木	ハヤシライス (むぎごはん)		こまつなサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん スキムミルク こまつな	たまねぎ キャベツ グレープフルーツ	むぎ こめ じゃがいも あぶら さとう		652 490	22.6 17.1	21.9 17.1	1.9 1.6	
25 金	むぎごはん		マーボーとうふ ナムル えびシューマイ	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう にら ほうれんそう にんじん	ほししいたけ もやし だけのこ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	むぎ こめ あぶら ごま さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら		638 491	27.0 21.2	21.3 17.1	2.3 2.0	
28 月	ごはん		いわしのかばやき はるさめサラダ えのきのみそじる	いわし とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		640 479	24.5 18.5	21.5 16.4	2.3 1.9	
30 水	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
 11日(金) … 入学・進級祝い献立 🌸🌸🌸
 18日(金) … いい歯の日
 22日(火) … 世界の料理シリーズ「イタリア」 🇮🇹

★『世界の料理シリーズ』について
 いろいろな国の食文化を知ってもらうために、昨年度に引き続き、今年度も毎月1回ずつ外国の料理を紹介する予定です。楽しく食べながら、食の旅をしましょう。

第1回目はイタリアです 🇮🇹

4月の旬の食べもの

あさり 🐚 ふき 🌿
 わかめ 🌿 春キャベツ 🥬

【栄養価】
 今月の平均値
 小学生(中学年) 基準値
 保育所(幼児) 基準値

631	24.6	23.1	2.3
492	19.4	18.5	1.9
650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
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しますので、よろしくお願ひいたします。

