

令和7年度

4月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

| 日<br>曜                                             | こんだてめい                                                                                                             | 食 品 名     |                    |              |                |                                  |                     |            |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|--------------|----------------|----------------------------------|---------------------|------------|
|                                                    |                                                                                                                    | 主 な 働 き   |                    |              |                |                                  |                     |            |
|                                                    |                                                                                                                    | 体をつくる【赤色】 |                    | 体の調子を整える【緑色】 |                | エネルギーのもとになる【黄色】                  |                     |            |
|                                                    |                                                                                                                    | 主 な 栄 養 素 |                    |              |                |                                  |                     |            |
|                                                    |                                                                                                                    | たんぱく質（1群） | カルシウム（2群）          | カロテン（3群）     | ビタミンC（4群）      | 炭水化物（5群）                         | 脂質（6群）              |            |
| 入学・進級おめでとうございます。9日から給食が始まります。しっかり食べて元気な心と体を作りましょう！ |                                                                                                                    |           |                    |              |                |                                  |                     |            |
| 9<br>水                                             | ポークハヤシライス                                                                                                          | 牛乳        | ぶた肉                | 牛乳           | にんじん           | たまねぎ しめじ<br>グリーンピース<br>にんにく しょうが | 米                   |            |
|                                                    | かい海そうサラダ                                                                                                           |           | ツナ                 | わかめ          | にんじん           | キャベツ だいこん<br>とうもろこし              | さとう                 | 油          |
|                                                    | ミニお祝いりんごゼリー                                                                                                        |           |                    |              |                |                                  | ゼリー                 |            |
| 10<br>木                                            | パン・マーマレード                                                                                                          | 牛乳        |                    | 牛乳           |                |                                  | パン マーマレード           |            |
|                                                    | ポテトとお米のささみカツ                                                                                                       |           | とり肉                |              |                |                                  | じゃがいも               | 油          |
|                                                    | マカロニサラダ                                                                                                            |           | ハム                 |              | にんじん           | キャベツ きゅうり                        | マカロニ さとう            | ノンエッグマヨネーズ |
|                                                    | コンソメスープ                                                                                                            |           | ウィンナー              |              | こまつな にんじん      | たまねぎ だいこん<br>とうもろこし              |                     |            |
| 11<br>金                                            | ごはん                                                                                                                | 牛乳        |                    | 牛乳           |                |                                  | 米                   |            |
|                                                    | まあぽどうふ<br>麻婆豆腐                                                                                                     |           | ぶた肉 とうふ<br>みそ      |              | にんじん           | たまねぎ しいたけ<br>にんにく しょうが           | かたくり粉 さとう           |            |
|                                                    | ぎょうざ                                                                                                               |           | ぎょうざ               |              |                |                                  |                     |            |
|                                                    | はるさめ<br>春雨サラダ                                                                                                      |           | とり肉                |              | にんじん           | もやし キャベツ                         | はるさめ さとう            | ごま油        |
| 14<br>月                                            | ごはん                                                                                                                | 牛乳        |                    | 牛乳           |                |                                  | 米                   |            |
|                                                    | いわしのみぞれ煮                                                                                                           |           | いわし                |              |                | だいこん                             |                     |            |
|                                                    | ちくわと野菜の和えもの                                                                                                        |           | ちくわ                |              | にんじん           | キャベツ もやし                         | さとう                 |            |
|                                                    | わかたけじる<br>若竹汁                                                                                                      |           | とうふ 油あげ            | わかめ          | にんじん           | たけのこ たまねぎ                        |                     |            |
| 15<br>火                                            | パン                                                                                                                 | 牛乳        |                    | 牛乳           |                |                                  | パン                  |            |
|                                                    | チキンウィンナー                                                                                                           |           | ウィンナー              |              |                |                                  |                     |            |
|                                                    | キャベツのレモンサラダ                                                                                                        |           | ツナ                 |              | にんじん           | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし              | さとう                 | 油          |
|                                                    | とうにゅう<br>豆乳シチュー                                                                                                    |           | ベーコン<br>とうにゅう      |              | ブロッコリー にんじん    | たまねぎ                             | じゃがいも               |            |
| 16<br>水                                            | カレーライス                                                                                                             | 牛乳        | とり肉                | 牛乳           | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ にんにく しょうが                   | 米 じゃがいも             |            |
|                                                    | コーンサラダ                                                                                                             |           | ハム                 |              | にんじん           | とうもろこし えだまめ<br>キャベツ きゅうり         | さとう                 | ノンエッグマヨネーズ |
| 17<br>木                                            | しょう<br>小パン・いちごジャム                                                                                                  | 牛乳        |                    | 牛乳           |                |                                  | パン ジャム              |            |
|                                                    | ミートスパゲティ                                                                                                           |           | ぎゅう肉 ぶた肉<br>だいずミート |              | トマト にんじん       | たまねぎ にんにく                        | スパゲティ               |            |
|                                                    | はなやさい<br>花野菜のサラダ                                                                                                   |           | ツナ                 |              | ブロッコリー にんじん    | カリフラワー キャベツ                      | さとう                 | 油          |
| 18<br>金                                            | ゆかりごはん                                                                                                             | 牛乳        |                    | 牛乳           |                |                                  | 米                   |            |
|                                                    | とり鶏のから揚げ                                                                                                           |           | とり肉                |              |                |                                  | かたくり粉               | 油          |
|                                                    | おかか和え                                                                                                              |           | かつおぶし              |              | こまつな にんじん      | キャベツ もやし                         | さとう                 |            |
|                                                    | みそ汁                                                                                                                |           | とうふ 油あげ<br>みそ      |              | にんじん ねぎ        | たまねぎ だいこん                        |                     |            |
| 21<br>月                                            | <div>カルシウム貯金の日</div> <div>今年度も、毎月1回「カルシウム貯金の日」を設けます。カルシウムがたくさん入ったメニューです。<br/>今日は「あつあげ」「ごま」「牛乳」がカルシウム豊富な食品です。</div> |           |                    |              |                |                                  |                     |            |
|                                                    | ごはん                                                                                                                | 牛乳        |                    | 牛乳           |                |                                  | 米                   |            |
|                                                    | ぶた豚じゃが                                                                                                             |           | ぶた肉 あつあげ           |              | にんじん さやいんげん    | たまねぎ                             | じゃがいも さとう<br>糸こんにゃく |            |
|                                                    | セサミサラダ                                                                                                             |           | ツナ                 |              | にんじん           | だいこん キャベツ<br>きゅうり                | さとう                 | ごま ごま油     |
|                                                    | いちご                                                                                                                |           |                    |              |                | いちご                              |                     |            |

| 日<br>曜  | こんだてめい                     |    | 食 品 名                                                                                                                 |                    |                     |                             |                  |        |                             |
|---------|----------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------|------------------|--------|-----------------------------|
|         |                            |    | 主 な 働 き                                                                                                               |                    |                     |                             |                  |        |                             |
|         |                            |    | 体をつくる【赤色】                                                                                                             |                    | 体の調子を整える【緑色】        |                             | エネルギーのもとになる【黄色】  |        |                             |
|         |                            |    | 主 な 栄 養 素                                                                                                             |                    |                     |                             |                  |        |                             |
|         |                            |    | たんぱく質（1群）                                                                                                             | カルシウム（2群）          | カロテン（3群）            | ビタミンC（4群）                   | 炭水化物（5群）         | 脂質（6群） |                             |
| 22<br>火 | パン・りんごジャム                  | 牛乳 |                                                                                                                       | 牛乳                 |                     |                             |                  | パン ジャム |                             |
|         | ハンバー グケチャップソース             |    | ハンバーグ                                                                                                                 |                    |                     |                             | さとう              |        |                             |
|         | コールスローサラダ                  |    | ハム                                                                                                                    |                    | にんじん                | キャベツ とうもろこし                 | さとう              | 油      |                             |
|         | ABCスープ                     |    | ベーコン                                                                                                                  |                    | こまつな にんじん           | たまねぎ えのきたけ                  | マカロニ             |        |                             |
| 23<br>水 | <div>わしよく ひ<br/>和食の日</div> |    | 「和食」は、ごはんを中心におかずや汁物をあわせた食事です。ごはんにお汁がつくことを「一汁」とよび、 大きなおかず(主菜)と 小さなおかず(副菜)が一品ずつつくると、一汁二菜という「献立」になります。和食は、栄養バランスがよい食事です。 |                    |                     |                             |                  |        |                             |
|         | ごはん                        | 牛乳 |                                                                                                                       | 牛乳                 |                     |                             |                  | 米      |                             |
|         | さばのみそ煮                     |    | さば みそ                                                                                                                 |                    |                     |                             | さとう              |        |                             |
|         | 磯香和え                       |    |                                                                                                                       | のり                 | にんじん                | キャベツ もやし                    | さとう              |        |                             |
|         | とうふ汁                       |    | とうふ 油あげ<br>かまぼこ                                                                                                       | にんじん ねぎ            | たまねぎ                | ふ                           |                  |        |                             |
| 24<br>木 | パン ・ マーシャルビ-ンス*            | 牛乳 |                                                                                                                       | 牛乳                 |                     |                             |                  | パン     | マーシャルビ-ンス*                  |
|         | ミートボールのトマト煮                |    | ミートボール                                                                                                                | トマト にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ しめじ            | じゃがいも<br>さとう                |                  |        |                             |
|         | コロコロソテー                    |    | ウインナー                                                                                                                 | にんじん               | えだまめ とうもろこし<br>キャベツ |                             |                  |        |                             |
| 25<br>金 | わかめごはん                     | 牛乳 |                                                                                                                       | 牛乳 わかめ             |                     |                             |                  | 米      | <div>めざせ<br/>食品ロスゼロ</div> 油 |
|         | チキンチキンごぼう                  |    | とり肉                                                                                                                   |                    | ごぼう                 | かたくり粉<br>さとう                |                  |        |                             |
|         | みそ汁                        |    | とうふ 油あげ<br>みそ                                                                                                         | こまつな にんじん          | たまねぎ えのきたけ          |                             |                  |        |                             |
| 28<br>月 | スタミナ丼                      | 牛乳 | ぶた肉 みそ                                                                                                                | 牛乳                 | にんじん ニラ             | たまねぎ キャベツ<br>しいたけ にんにく しょうが | 米 さとう<br>かたくり粉   |        |                             |
|         | 水ぎょうざスープ                   |    | 水ぎょうざ                                                                                                                 |                    | チンゲンサイ にんじん         | もやし はくさい<br>しめじ             |                  |        |                             |
|         | ヨーグルト                      |    |                                                                                                                       | ヨーグルト              |                     |                             |                  |        |                             |
| 30<br>水 | ふわふわ丼                      | 牛乳 | たまご とりにく<br>とうふ かまぼこ                                                                                                  | 牛乳                 | にんじん                | たまねぎ しいたけ                   | 米 ふ さとう<br>かたくり粉 |        |                             |
|         | 大豆とひじきのサラダ                 |    | だいず                                                                                                                   | ひじき                | にんじん                | ごぼう キャベツ<br>とうもろこし          | さとう              | ごま油    |                             |
|         | ミニみかんゼリー                   |    |                                                                                                                       |                    |                     |                             | ゼリー              |        |                             |

## ～こんだて表の見方～

こんだて名は、主食・主菜・副菜・汁もの順番に記載しています。

食べものの主な働きごとに分かれています。毎日の給食を通して、赤・黄・みどりの3つの食品群（中学生は6群）を覚えましょう。

| 日<br>曜  |  | 食 品 名                 |                  |              |              |                 |        | 小学校<br>エネルギー<br>-<br>(kcal) | 中学校<br>エネルギー<br>-<br>(kcal) |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|--------|-----------------------------|-----------------------------|
|         |                                                                                     | 主    な    働    き      |                  |              |              |                 |        |                             |                             |
|         |                                                                                     | 体をつくる【赤色】             |                  | 体の調子を整える【緑色】 |              | エネルギーのもとになる【黄色】 |        |                             |                             |
|         |                                                                                     | 主    な    栄    養    素 |                  |              |              |                 |        |                             |                             |
|         |                                                                                     | たんぱく質（1群）             | カルシウム（2群）        | カロテン（3群）     | ビタミンC（4群）    | 炭水化物（5群）        | 脂質（6群） |                             |                             |
| 18<br>金 | ゆかりごはん                                                                              | 牛乳                    | 牛乳               |              |              | 米               |        | 609                         | 742                         |
|         | <small>とり</small><br>鶏のから揚げ                                                         |                       | とり肉              |              |              | かたくり粉           | 油      |                             |                             |
|         | <small>あ</small><br>おかか和え                                                           |                       | かつおぶし            | こまつな    にんじん | キャベツ    もやし  | さとう             |        |                             |                             |
|         | <small>しる</small><br>みそ汁                                                            |                       | とうふ    油あげ<br>みそ | にんじん    ねぎ   | たまねぎ    だいこん |                 |        |                             |                             |

料理ごとに使用している食材を書いています。どの料理にどの食材が使われているのか、わかるようになっていきます。

左側に小学校、右側に中学校の栄養価が書いてあります。上がエネルギー(kcal)、下がたんぱく質(g)です。