

令和7年度

# 4月 きゅうしょくこんだてよていひょう

いよいよ新年度がスタートしました。新しい学年、新しい教室、楽しみなことがたくさんまっていますね。何をするにも健康が一番です。好き嫌いをせずたくさん食べてほしいです。



## 4月の給食目標

### 給食の準備をきちんとしよう



山淵小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
9 日 (水)	マーボーどん	とうふ だいずミート ぶたにく みそ はっちょうみそ		こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン たらスープ さけ かきあぶら	エネルギー 626 kcal
	ごまいりもやしのナムル			さとう	ごま ごまあぶら ラーゆ	こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ す	たんぱく質 26.1 g
	しんきゅうおいおいデザート			さとう でんぶん			いちご みかん	かんてん	脂質 20.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
10 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 614 kcal
	はるやさしいじる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	にほし	たんぱく質 24.4 g
	しろみざかなフライ	たら		こむぎこ パンこ	あげあぶら			しお こしょう	脂質 22.0 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 612 kcal
	とうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	にほし	たんぱく質 26.8 g
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ コーンスターチ	あげあぶら			こしょう	脂質 20.6 g
	きりぼしだいこんのやきそばソースいため	ぶたにく	あおのり		あぶら	にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん もやし	ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.1 g
14 日 (月)	ねんせい きゅうしょくかいし 1年生、給食開始です！								エネルギー 648 kcal
	ごはん			こめ					
	ポークカレー	ぶたにく		じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	あかワイン チャツネ クチャップ カレーこ しょうが こぼエキス す パンプキンパウダー トマトパウダー	たんぱく質 21.1 g
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	さとう			みかん ルレクチェ もも		脂質 18.6 g
15 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 579 kcal
	のりのつくだに		のり	みずあめ さとう でんぶん				しょうゆ こぼエキス かんてん	たんぱく質 20.9 g
	もずくスープ	とうふ	おきなわもずく			こまつな	えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお たら スープ にほし	脂質 18.4 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら ら ラーゆ	にんじん さやいんげん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.1 g
16 日 (水)	やきにくどん	ぶたにく みそ		こめ さとう	あぶら	にんじん あおピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ トウバンジャン チャツネ	エネルギー 595 kcal
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ	たんぱく質 25.4 g
	いちご						いちご		脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
17 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 625 kcal
	はるキャベツのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも			ねぎ キャベツ	にほし	たんぱく質 24.1 g
	たれかつ	ぶたにく		パンこ でんぶん さとう	あげあぶら			しお こしょう しょうゆ さけ みりん	脂質 21.9 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
18 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 631 kcal
	こまつなのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな にんじん	ねぎ	にほし	たんぱく質 25.5 g
	カレイのなんばんづけ	カレイ		さとう でんぶん	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがらし	脂質 22.8 g
	ごまネーズあえ			さとう	すりごま ノン エッグマヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

21日 (月)	たけのこごはん	あぶらあげ		こめ さとう		にんじん	たけのこ	しょうゆ さけ けすりぶし	エネルギー	536 kcal	
	じゃがいものみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		さやえんどう	えのきだけ ねぎ	にほし	たんぱく質	23.1 g	
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			す しお かつおぶし だし みりん	脂質	18.4 g	
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量	2.6 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	626 kcal	
	はるやさいののもの	ぶたにく とうふ たら		じゃがいも さとう でんぷん	こめこ	あぶら	にんじん	ごぼう たけのこ ぶき こんにゃく	しょうゆ みりん にほし しお	たんぱく質	32.1 g
	ますのしおこうじやき	ます		こめ こめこうじ					しお	脂質	20.0 g
	ごまあえ			さとう	ねりごま すりごま	にんじん	こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
23日 (水)	こめこパン		だっしふんにゅう	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング			イースト しお	エネルギー	557 kcal	
	わかめスープ	とりにく	わかめ	はるさめ		にんじん	ねぎ もやし	がらすूप しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	25.1 g	
	だいすコロック	だいす		じゃがいも さとう パンこ コーンスターチ	でんぷん	あぶら あげあぶら		たまねぎ	ウスターソース カレールの しお カレーこ こしょう	脂質	23.1 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.7 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	661 kcal	
	わかたけじる	とうふ みそ	わかめ				えのきだけ ねぎ たけのこ	にほし	たんぱく質	27.5 g	
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぷん	あぶら		しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ さけ ケチャップ ちようみエキス しお こしょう	脂質	21.4 g	
	ビーンズサラダ	だいす		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	2.4 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
25日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	619 kcal	
	ごもくじる	なまあげ				にんじん	こまつな	えのきだけ ねぎ しらたき	けすりぶし さけ しお しょうゆ	たんぱく質	23.1 g
	さばのたつたあげ	さば		でんぷん	あげあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質	26.9 g	
	のりすあえ		のり			ほうれんそう にんじん	もやし	しょうゆ す	食塩相当量	1.7 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
28日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	637 kcal	
	けんちんじる	とうふ		じゃがいも	あぶら	にんじん	こまつな	ねぎ ごぼう つきこんにゃく	にほし しょうゆ しお	たんぱく質	24.6 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく レバー		でんぷん パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら		たまねぎ	カレーこ しお しょうゆ こしょう	脂質	21.2 g	
	きりこんぶのにつけ	たら うちまめ	こんぶ	さとう でんぷん	あぶら	にんじん	れんこん	しょうゆ にほし みりん しお	食塩相当量	2.5 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
29日 (火)	しょうわ ひ 昭和の日										
30日 (水)	パブリカライス			こめ	あぶら				パブリカ	エネルギー	627 kcal
	とりにくとあさりのクリームスープ	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	がらすूप こしょう しお	たんぱく質	23.7 g	
	ツナとブロッコリーのサラダ	まぐろ			あぶら	ブロッコリー	キャベツ ホールコーン たまねぎ	す しお こしょう やさいエキス	脂質	16.8 g	
	みかんジュース						みかん		食塩相当量	1.8 g	

## 今年も給食が始まります！～お知らせとおねがい～

### 献立表の活用

毎月、献立予定表と食育だよりを発行します。今年度も食育の観点から、行事食、旬の食材、地場産物などを取り入れた給食を提供していきます。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、献立予定表には、使用する材料を示してあります。新たにアレルギー等の心配がある場合は、担任までお知らせください。



### 給食当番の白衣

給食当番の白衣は、その週の給食当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願い致します。



### 給食の停止と返金について

病気などの理由で6食以上連続して給食を食べないことがわかっている場合には、給食費精算して返金いたします。平日6日前までに担任を通してご連絡ください。