

4月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
9 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 608 kcal
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			ねぎ キャベツ	たんばく質 24.5 g
	チキンたれかつ	さとう こむぎこ	あぶら	とりにく				脂質 18.7 g
	コーンいりひたし	でんぶん				こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (木)	マーボーライス	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいす		にら	ねぎ にんにく しょうが	エネルギー 596 kcal
	もやしのナムル	でんぶん	ラーゆ	みそ とうふ			しいたけ きくらげ	たんばく質 26.5 g
	チーズ	さとう	ごまあぶら		チーズ	こまつな	もやし コーン	脂質 20.9 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
11 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんばく質 27.8 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド	ちりめんじゃこ		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 21.2 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく				食塩相当量 2.2 g
14 日 (月)	牛乳	こんにゃく			ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 643 kcal
	ボークカレー	じゃがいも こめこ	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんばく質 20.1 g
	コーンサラダ	さとう でんぶん	あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.4 g
15 日 (火)	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 1.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー 563 kcal
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		さやえんどう	ねぎ えのきたけ	たんばく質 24.3 g
16 日 (水)	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 21.4 g
	のりすあえ		あぶら	ツナ	のり	はつれんてつ にんじん	もやし	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
17 日 (木)	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんばく質 24.6 g
	こんにゃく	こんにゃく						脂質 21.2 g
	レバーいりメンチカツ	こむぎこ でんぶん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	食塩相当量 2.5 g
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ だいす	こんぶ	にんじん	れんこん	
18 日 (金)	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 565 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ	たんばく質 22.1 g
	ごまいりちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり	脂質 18.3 g
21 日 (月)	いちご		ごまあぶら				いちご	食塩相当量 1.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	はるやさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう	たんばく質 26.7 g
22 日 (火)	とりにくとだいすのごまがらめ	でんぶん さとう	あぶら ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質 20.4 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	なめし	こめ さとう				だいごんな		エネルギー 667 kcal
23 日 (水)	かきたまじる	でんぶん		たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	たんばく質 28.1 g
	しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ	あぶら	たら				脂質 25.3 g
	ピーズサラダ	じゃがいも	たまごぬき	だいす		にんじん	きゅうり コーン	食塩相当量 2.3 g
	牛乳	マヨネーズ			ぎゅうにゅう			
24 日 (木)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 610 kcal
	わふうじる			なると あぶらあげ		ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	たんばく質 27.4 g
	ちくわのいそべあげ	でんぶん こむぎこ	あぶら	ぎょにく (ちくわ)	あおさ			脂質 17.0 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.7 g
25 日 (金)	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 603 kcal
	わかたけじる			とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ たけのこ	たんばく質 25.0 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぶん	ぎゅうし	とりにく ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	脂質 17.7 g
28 日 (月)	ごまあえ	さとう	ごま				キャベツ	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal
	はるやさしいのもの	じゃがいも さとう		ぶたにく がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ぶき	たんばく質 31.3 g
29 日 (火)	ますのしおこうじやき	こうじ		ます				脂質 19.0 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
30 日 (水)	ワンタンスープ	こめ		ぶたにく なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ	たんばく質 19.7 g
	コーンコロッケ	ワンタン (こむぎこ)					メンマ	脂質 19.5 g
	ハムサラダ	こむぎこ さとう	あぶら	ショートニング			コーン	食塩相当量 2.1 g
	牛乳	でんぶん	あぶら	ハム	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	
31 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 599 kcal
	にくじゃが	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんばく質 23.4 g
	てっかみそ	しらたき さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.2 g
	ごまいりふうみづけ	さとう	ごま				キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
1 日 (金)	牛乳				ぎゅうにゅう			
	パブリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 605 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	あぶら パター(乳)	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんばく質 20.8 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう		キャベツ コーン たまねぎ	脂質 16.3 g
2 日 (土)	みかんジュース			ツナ		ブロッコリー	みかんかじゅう	食塩相当量 1.5 g
一日あたりの平均		エネルギー 609 kcal	たんばく質 24.8 g	脂質 19.5 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 345 mg	鉄 2.9 mg	



4月こんだてよていひょう



2025. 4月

新潟市立上山小学校

<今月のめあて> 準備や後片付けの方法を身につけよう

○給食当番のやりかたをおぼえましょう。

○待っている時は静かにすわりましょう。



つくえの上をきれいに

手あらひ

身じたく



教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」あいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

こんだて	食器を正しく置きましょう おかず 牛乳 主食 はし 汁物				9日(水) コーンいりひたし チキンたれかつ ごはん はるキャベのみそしる 令和7年度の給食が始まります！	10日(木) チーズ もやしのナムル マーボーライス(ごはん) ナムルを食べよう	11日(金) じゃがいものきんぴら アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに ごはん もずくのみそしる バランスのよい食べ方を心がけましょう
	14日(月) いちごゼリー コーンサラダ ポークカレー(むぎごはん) 1年生給食開始です	15日(火) のりずあえ あつやきたまご たけのこごはん とうふのみそしる 日本の伝統的な和食を食べましょう	16日(水) きりこんぶのにつけ レバーいりメンチカツ ごはん けんちんじる 昆布について知ろう	17日(木) いちご ごまいりちゅうかサラダ ごはん とうふのちゅうか デザートはいちごです	18日(金) しおもみ とりにくとだいずのごまがらめ ごはん はるやさしじる はしの使い方は身についていますか？		
こんだて	21日(月) ビーンズサラダ しろみざかなフライ なめし かきたまじる 朝ごはんを食べよう	22日(火) アーモンドあえ ちくわのいそべあげ ソフトめん わふうじる 牛乳を飲もう	23日(水) ごまあえ にこみハンバーグ ごはん わかたけじる 旬のたけのこを味わおう	24日(木) アーモンドキャベツ ますのおこうじやき ごはん はるやさしのにも キャベツについて知ろう	25日(金) ハムサラダ コーンコロッケ ごはん ワンタンスープ 食事のマナーを考えて食べよう		
	28日(月) ごまいりふうみづけ てっかみそ ごはん にくじゃか てっかみそをごはんの上にのせて食べよう	29日(火) 昭和の日	30日(水) ツナとブロッコリーのサラダ とりにくのクリームソース(パプリカライス) ツナについて知ろう	たのしいきゅうしよく、はじまりますよ！ 新年度が始まりました。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。毎日、安全でおいしく、栄養を考えた給食を届けられるように、給食室のみなさんで力を合わせてがんばっていきます。みなさんも、毎日元気に過ごせるように、給食をもりもり食べましょう。			
こんだて	たのしいきゅうしよく、はじまりますよ！ 新年度が始まりました。心も体も大きく成長するためには、健康が第一です。毎日、安全でおいしく、栄養を考えた給食を届けられるように、給食室のみなさんで力を合わせてがんばっていきます。みなさんも、毎日元気に過ごせるように、給食をもりもり食べましょう。						

※天候や、流通状況によって、こんだての内容を変更することがあります。ご了承ください。

