

4月 きゅうしょくこんだてひょう

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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
9日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 578 kcal
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 25.6 g
	もやしナムル きよみオレンジ	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン オレンジ	脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
10日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 589 kcal
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 23.1 g
	てっかみそ ゆかりあえ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.3 g
	牛乳				ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ しそ	食塩相当量 2.0 g
13日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 628 kcal
	はるやさいじる	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	たんぱく質 26.7 g
	とりにくとだいすの ごまがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質 22.9 g
	しおもみ 牛乳				ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
14日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal
	ポークカレー	こめこ でんぷん さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 19.7 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.7 g
	いちごゼリー 牛乳	さとう			ぎゅうにゅう		いちご	食塩相当量 1.8 g
15日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 648 kcal
	けんちんじる	じゃがいも つきこん	あぶら	とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	たんぱく質 22.5 g
	キャベツメンチカツ	さとう でんぷん こめこ	とし あぶら	とりにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	脂質 24.7 g
	きりこんぶのにつけ 牛乳	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.3 g
16日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 632 kcal
	ごもくじる	しらたき		なまあげ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.9 g
	ポークシューマイ	パンこ さとう こむぎこ		ぶたにく とりにく			たまねぎ	脂質 21.0 g
	チャプチェ 牛乳	はるさめ さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.5 g
17日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 510 kcal
	だけのごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	エネルギー 510 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質 21.4 g
	あつやきたまご たくあんあえ 牛乳	さとう でんぷん	あぶら	たまご			きゅうり キャベツ たくあん	脂質 15.9 g 食塩相当量 2.6 g
20日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 614 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	たんぱく質 25.7 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいす			しょうが たまねぎ にんにく	脂質 22.7 g
	アーモンドあえ 牛乳	さとう	アーモンド		ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん キャベツ	食塩相当量 2.3 g
21日 (火)	うどん	こむぎこ						エネルギー 582 kcal
	わふうかけじる			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 27.4 g
	カラフルピーンズ	さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	だいす みそ		あおピーマン にんじん		脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 697 kcal
	はるやさいのにも	じゃがいも さとう こんにゃく		ぶたにく がんもどき		にんじん	ごぼう たけのこ ぶき	たんぱく質 29.7 g
	さばのみそに ごまびたし 牛乳	でんぷん	ごま	さば		こまつな にんじん	しょうが キャベツ コーン	脂質 27.5 g 食塩相当量 2.3 g
	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
23日 (木)	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 25.9 g
	しろみぎかなフライ	こむぎこ パンこ	あぶら	たら				脂質 22.1 g
	ふうみづけ 牛乳				ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ごはん	こめ						エネルギー 618 kcal
24日 (金)	きんぴらどんのぐ	つきこん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	たんぱく質 25.1 g
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	脂質 15.9 g
	いちご 牛乳				ぎゅうにゅう		いちご	食塩相当量 2.3 g
	ごはん	こめ						エネルギー 664 kcal
27日 (月)	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	たんぱく質 26.0 g
	チキンたれかつ	さとう パンこ でんぷん	あぶら	とりにく				脂質 21.5 g
	コーンいりひたし 牛乳				ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量 2.4 g
	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
28日 (火)	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 26.1 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質 24.6 g
	アーモンド 牛乳		アーモンド		ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
	ごはん	こめ						エネルギー 581 kcal
30日 (木)	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	たんぱく質 26.5 g
	カレイのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレイ			しょうが ねぎ	脂質 17.3 g
	いそかあえ 牛乳				のり	にんじん	キャベツ もやし	食塩相当量 2.0 g
	一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	613 kcal 25.0 g	脂質 食塩相当量	20.5 g 2.2 g	カルシウム 鉄	357 mg 3.4 mg	

※天候や流通状況により、献立の内容を変更することがあります。



4月こんだてよていひょう



2026. 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。



<p>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。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>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。</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>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。</p>

食器を正しく置きましょう

食器を正しく置くと、こぼすことがなく、食べやすくなります。

おかず



主食

はし

汁物

牛乳

9日(木)

きよみオレンジ

もやしのナムル

マーボーライス(ごはん)

令和8年度の給食が始まります!

10日(金)

ゆかりあえてっかみそ

ごはん にくじゃが

バランスのよい食べ方を心がけましょう

13日(月)

しおもみ
とりにくとだいたいのごまがらめ

ごはん はるやさい(じり)

箸の使い方は身につけていますか

14日(火)

いちごゼリー
コーンサラダ

ポークカレー(ごはん)

1年生 給食開始です

15日(水)

きりこんぶのにつけ
キャベツメンチカツ

ごはん けんちん(じり)

昆布について知ろう

16日(木)

チャプチェ
ポークシュウマイ

ごはん ごもくじり

食事のマナーを考えて食べよう

17日(金)

たくあんあえ
あつやきたまご

ごはん うちまめのみそ(じり)

旬のたけのこを味わおう

20日(月)

アーモンドあえ
にこみハンバーグ

ごはん わかたけ(じり)

朝ごはんを食べよう

21日(火)

カラフルビーンズ

うどん わふう(かけ(じり))

よくかんで食べよう

22日(水)

ごまびたし
さばのみそに

ごはん はるやさい(じり)

日本の伝統的な和食を食べましょう

23日(木)

ふうみづけ
しろみぎかなフライ

ごはん かきたま(じり)

風味付けを食べよう

24日(金)

いちご

ワンタンスープ
きんぴら(ごはんとん)

デザートはいちごです

27日(月)

コーンいりひたし
チキンたれかつ

ごはん はるやさい(じり)

キャベツについて知ろう

28日(火)

ちゅうか(サラダ)

ごはん とうふ(ちゅうか)

牛乳を飲もう

29日(水)



30日(木)

いそかあえ
カレーのなんぼんづけ

ごはん こまつな(みそ(じり))

カレーについて知ろう



※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。