

# 4月 献立予定表

●今月の目標 きゅうしょくを たのしく たべよう●

令和7年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					I補料*		
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	脂質
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
8	火	ごはん	〓	○	キャベツソテー ポークカレー	ゼリー ポンチ	ベーコン 豚肉 大豆ミト レンズ豆	牛乳	人参	キャベツ しめじ みかん パイン 玉ねぎ もも 生姜 にんにく りんご	米 ルウ じゃが芋 ゼリー	油	646	16.7
9	水	むぎごはん	〓	○	とりそぼろどんのぐ かみかみあげごぼう たいつみれのすましじる <span>新メニュー♪</span>		鶏肉 大豆 鯛	牛乳	人参 小松菜	枝豆 生姜 ごぼう ねぎ 筍 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉	油	681	22.5
10	木	シュガー トースト	〓	○	ジャーマンポテト ミネストローネ	いちご ヨーグルト	ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マーガリン バター 油	657	24.5
11	金	ごはん	〓	○	とりにくのしょうがやき はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ		鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき コーン 椎茸	米 春雨 砂糖 澱粉	ごま ごま油	589	15.2
14	月	せきはん (ごましお)	〓	○	とうふハンバーグ ひじきのいりに さくらのおいわいじる		豆腐 おから 鶏肉 かまぼこ 豚肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸 こんにゃく 枝豆	米 砂糖 澱粉	油	658	16.0
☆給食メモ☆ ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい生活に胸を躍らせていることでしょう。今日は、新学年を迎えるみなさんの成長と新しいスタートを祝い、「お祝い献立」です。														
15	火	ごはん	〓	○	ぶたどんのぐ ブロッコリーとこまつなのサラダ スタミナじる		豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ しらたき コーン もやし 大根 ねぎ こんにゃく にんにく	米 砂糖	油	627	20.4
16	水	むぎごはん	〓	○	いわしのしょうがに しおにくじゃが しんたまねぎのみそじる <span>新メニュー♪</span>		鯛 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	647	15.3
17	木	パンネ ポロネーゼ	〓	○	ミルクスープ <span>新メニュー♪</span>	ほうれんそう むしパン	豚肉 大豆ミト ベーコン 白いんげん豆	牛乳 おから 粉チーズ	人参 トマト パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ セロリ コーン	マカロニ ルウ 米粉 蒸しパンミックス	オリーブ オイル バター	614	18.3
18	金	むぎごはん	〓	○	あげぎょうぎ ブロッコリーのちゅうかあえ マーボー豆腐 <span>新メニュー♪</span>		豚肉 ツナ 豆腐 大豆ミト 味噌	牛乳	人参 ブロッコリー にら	キャベツ 生姜 椎茸 にんにく 玉ねぎ コーン 筍 ねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま油 油	660	20.9
21	月	むぎごはん	〓	○	たらのユーリンチーふう きりぼしだいこんとこんぶのいために なめこじる <span>新メニュー♪</span>		鱈 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ 昆布	人参	にんにく 生姜 ねぎ なめこ 切干大根 椎茸	米 大麦 澱粉 砂糖	油 ごま	626	16.5
22	火	キャロット ピラフ	〓	○	ポテトカップグラタン にんじんサラダ はるキャベツのポトフ	かわち ばんかん	豆乳 おから ツナ 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ビーマン ほうれん草	コーン きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン キャベツ 河内晩柑	米 じゃが芋 砂糖	油	616	23.9
23	水	むぎごはん	〓	○	ホイコーローどんのぐ いかのかりんあげ わかめスープ <span>新メニュー♪</span>		豚肉 いか 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ 筍 生姜 ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	650	19.4
24	木	やきそば	〓	○	はるまき ひじきのマリネ	いちご カスタード タルト	豚肉 ハム 卵	牛乳 ひじき	人参 にら	キャベツ もやし 玉ねぎ 筍 にんにく きゅうり いちご	中華めん 小麦粉 砂糖 タルト	油 ごま ごま油	625	28.7
25	金	むぎごはん	〓	○	オムレツ ハヤシルウ	フルーツ ヨーグルト あえ	豚肉 卵 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 トマト	パイン 桃 みかん にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	生クリーム 油	659	18.6
28	月	ごはん	〓	○	たまごやき ぶたにくともやしのいためもの さわにわん		卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ もやし にんにく 椎茸 ごぼう 筍	米	油 澱粉 ごま油	624	24.9
30	水	むぎごはん	〓	○	ささみのレモンソースがけ わかめとコーンのサラダ とんじる		鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 わかめ	レモン キャベツ もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 大麦 澱粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	651	17.5
4・5月分給食費口座振替日は、6月30日(月)です。											平均	639	20.0	
											24.7	2.1		

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」とあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食や授業を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。

## 「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行ってまいります。

出典：「給食&食育だよりセレクトブック」(少年写真新聞社)  
「食育フォーラム2025年4月号」

学校給食摂取基準(8~9歳)

エネルギー:650kcal  
たんぱく質:摂取I補料\*の13~20%  
脂質:摂取エネルギーの20~30%  
塩分:2.0g未満

健康な体をつくる

よい食べ方を学ぶ

人と関わる

食べ物に感謝する

働くことを尊ぶ

食文化を未来に伝える

社会のしくみを学ぶ

