

令和7年

4月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



4月の目標

- 給食の準備や後片付けを
上手にしよう

◎ 今月の地産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・小松菜
ほうれん草・チンゲンサイ など



日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもに「こころ」のもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
	★★★ 入学式・始業式 ★★★				
7 月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 637 331
	サバのみそ煮	サバ みそ		さとう 片栗粉	
	土佐和え	削り節	キャベツ もやし こまつな	ごま 三温糖	中 769 357
	沢煮碗	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
8 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 646 384
	チキンカレー	鶏肉 白いんげん 豆乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	
	カラフルサラダ		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン	うま塩ドレッシング 三温糖	中 774 421
	ヨーグルト	ヨーグルト			
9 水	丸パンスライス・牛乳	牛乳		丸パン	小 650 594
	ハンバーグデミソース	豚肉 鶏肉	たまねぎ ぶなしめじ トマト	油 三温糖	
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン 赤ピーマン	イタリアンドレッシング 三温糖	中 821 708
	春キャベツのクリーム煮	削り節 白いんげん 脱脂粉乳 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ グリンピース	じゃがいも	
10 木	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 592 360
	厚揚げの炒め物	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ にんじん	ごま油	
	ポテトサラダ		きゅうり ブロッコリー コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	中 705 396
	わかめスープ	削り節 なんと わかめ	にんじん だいこん たまねぎ		
11 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 593 339
	鶏の照り焼き	鶏肉			
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	中 701 367
	いなか汁	削り節 みそ ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく 根深ねぎ	米油 じゃがいも	
	ソーダフロート風ゼリー			ソーダフロート風ゼリー	
14 月	わかめごはん・牛乳	牛乳 わかめ		精白米	小 605 398
	肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき グリンピース	米油 じゃがいも 三温糖	
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	和風ドレッシング 三温糖	中 711 430
	かぶのみそ汁	削り節 油揚げ みそ こんぶ	にんじん はくさい かぶ かぶ葉		
	㊥シシャモフリッター	シシャモ あおさ		小麦粉 米粉 さとう	
	★★★ 入学・進級お祝い給食 ★★★				
15 火	赤飯(ごま塩)・牛乳	牛乳		赤飯 精白米 ごま	小 665 304
	サワラの西京焼き	サワラ みそ		さとう	
	うめのかサラダ		だいこん きゅうり キャベツ ほうれん草 梅干し	うま塩ドレッシング 三温糖 ごま	中 784 326
	けんちん汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ 根深ねぎ	米粉 じゃがいも	
	いちごクレープ			いちごクレープ	
16 水	ココアパン・牛乳	牛乳		ココアパン	小 615 331
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		
	アスパラサラダ		きゅうり アスパラガス こまつな 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング 三温糖	中 763 358
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも	
	はっさく		はっさく		
17 木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 660 413
	麻婆豆腐	豚肉 大豆たんばく みそ とうふ	にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ しいたけ もやし にら	三温糖 片栗粉 ごま油	
	たけのこしゅうまい	大豆たんばく タラ	キャベツ たけのこ	パン粉 小麦粉	中 819 460
	野菜のナムル		こまつな キャベツ コーン えのきたけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング 三温糖 ごま	

日 曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
18 金	こぎつねごはん・牛乳	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ	にんじん しょうが	精白米 麦 米油	Ⓢ 658 379
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	小麦粉 片栗粉 油	Ⓢ 799 419
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	Ⓢ 799 419
	だいこんのみそ汁	削り節 厚揚げ みそ	にんじん だいこん 根深ねぎ	じゃがいも	Ⓢ 799 419
21 月	なめし・牛乳	牛乳	青菜	精白米 発芽玄米	Ⓢ 611 350
	ほうれん草のたまご焼き	卵 豆乳	たまねぎ ほうれん草	片栗粉	Ⓢ 611 350
	ごまマヨあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油	Ⓢ 733 381
	豚汁	削り節 豚肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	米油 じゃがいも	Ⓢ 733 381
22 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	Ⓢ 652 370
	ごま焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく たまねぎ にんじん にら	米油 三温糖 ごま	Ⓢ 652 370
	中華サラダ		こまつな キャベツ もやし きゅうり パプリカ	中華ドレッシング 三温糖	Ⓢ 761 404
	ワンタンスープ	なると	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい チンゲンサイ	米油 ワンタン	Ⓢ 761 404
	㊦桃まん			桃まん	Ⓢ 761 404
23 水	食パン・いちごジャム			食パン いちごジャム	Ⓢ 602 437
	牛乳	牛乳			Ⓢ 602 437
	厚揚げのトマトチーズ焼き	厚揚げ チーズ	えだまめ にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	Ⓢ 747 496
	ひよこ豆のサラダ		こまつな きゅうり にんじん ブロッコリー コーン レモン果汁	ひよこ豆 三温糖 ごま油	Ⓢ 747 496
24 木	ABCスープ	削り節 ベーコン	ベーコン 白ワイン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	Ⓢ 718 378
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	Ⓢ 602 347
	赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚		三温糖	Ⓢ 602 347
	れんこんサラダ	削り節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	Ⓢ 718 378
	ふるさと汁	削り節 油揚げ みそ とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	Ⓢ 718 378
25 金	おかかふりかけ	削り節		さとう	Ⓢ 718 378
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	Ⓢ 648 333
	とりのから揚げ	鶏肉	にんにく	ごま油 三温糖 米粉 片栗粉 油	Ⓢ 648 333
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな もやし にんじん	ごま 三温糖	Ⓢ 816 361
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	片栗粉	Ⓢ 816 361
28 月	さつまいもの甘煮			さつまいも さとう	Ⓢ 816 361
	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	Ⓢ 656 424
	春巻き	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 はるさめ さとう 油	Ⓢ 656 424
	パンパンジーサラダ	鶏肉	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	パンパンジードレッシング 三温糖 ごま	Ⓢ 801 522
	塩ラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく にんじん たけのこ もやし はくさい 根深ねぎ	米油	Ⓢ 801 522
30 水	ミニチーズ		チーズ		Ⓢ 801 522
	こめっこぼん・牛乳	牛乳		こめっこぼん	Ⓢ 665 442
	チーズオムレツ	卵 チーズ		油 さとう	Ⓢ 665 442
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな コーン	卵不使用ごまドレッシング	Ⓢ 828 519
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト パセリ	じゃがいも マカロニ オリーブ油	Ⓢ 828 519
	レモンゼリー			レモンゼリー	Ⓢ 828 519

学校給食摂取基準
今月の平均

エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
エネルギー:小633kcal 中768kcal カルシウム:小384mg 中430mg 塩分:小2.3g 中2.9g



ご入学・ご進級おめでとうございます

期待とやる気に満ちている反面、今までと環境が変わり、知らず知らずのうちにストレスや疲れのため、体調をくずしやすくなります。子どもたちが元気いっぱいに学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をしっかりとする習慣を身に付けましょう。

昭和村学校給食センターでは、衛生に注意しながら成長期の子どもの心と体の健康を支えるため、栄養バランスのとれたおいしい給食を作っていきたいと思います。1年間よろしく願いいたします。