

4がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>給食がはじまります！</p> <p>給食は『生きた教材』 学校給食は、栄養素の補給という目的はもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割を担っています。</p>				
<p>主菜・副菜 ・おかず ・あえもの ・くだもの など</p> <p>デザート ・ジャム ・ふりかけ ・デザート など</p> <p>主食 ・ごはん ・パン ・めん など</p> <p>汁物 ・みそしる ・スープ ・にもの など</p> <p>はし ・はし ・スプーン</p> <p>牛乳 ぎゅうにゅう</p>				
<p>はるやすみ (3/22~4/6)</p>				
7	8	9	10	11
<p>にゅうがくしき (きゅうしょくなし)</p>	<p>こうがいこどもかい (きゅうしょくなし)</p>	<p>パンサンスー にくシューマイ</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>ごはん</p>	<p>しんきゅうおいおい こんだて</p> <p>おいおいデザート</p> <p>キャベツの カラフルあえ</p> <p>はながたとうふバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>なんばんじる</p>	<p>やさいのごまあえ</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p>
14	15	16	17	18
<p>1ねんせい きゅうしょくかいし</p> <p>いちご コーンサラダ</p> <p>ポーク カレーライス</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ひきにく だんごの スープ</p> <p>こくとうパン</p>	<p>ごまふうみあえ</p> <p>サケフライ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>チョコレート クリーム</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ホワイト シチュー</p> <p>コッペパン</p>	<p>じゅぎょうさんかん (おべんとうのひ)</p>
21	22	23	24	25
<p>わかめ ふりかけ</p> <p>みそマヨネーズあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん</p>	<p>4がつおたんじょうび おいおいこんだて</p> <p>おたんじょうびおめでとう</p>	<p>こまつなのあえもの</p> <p>あつやきたまご</p> <p>だいこんと ふのみそしる</p> <p>たけのごはん</p>	<p>すきこんぶの こうみあえ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>みそラーメン のしる</p> <p>ちゅうかめん</p>	<p>にゅうがくおいおい こんだて (しょくいくのひ)</p> <p>おいおいデザート</p> <p>わかめのあえもの</p> <p>とりにくの たつたあげ</p> <p>せきはん</p> <p>すましじる</p>
28	29	30	<p>4がつきゅうしょくよてい</p>	
<p>おおさか・かんさい ばんぱくこんだて</p> <p>みかんゼリー</p> <p>はるキャベツの おひたし</p> <p>あげたこやき</p> <p>あぶらあげ のみそしる</p> <p>かやくごはん</p>	<p>しょうわのひ</p>	<p>もやしのナムル</p> <p>タッチヨリム</p> <p>トックいり わかめスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>7(月) しぎょうしき・にゅうがくしき (きゅうしょくなし)</p> <p>8(火) こうがいこどもかい (きゅうしょくなし)</p> <p>10(木) しんきゅうおいおいこんだて</p> <p>14(月) 1ねんせいきゅうしょくかいし</p> <p>18(金) じゅぎょうさんかん (おべんとうのひ)</p> <p>22(火) 4がつおたんじょうびおいおいこんだて</p> <p>21(金) にゅうがくおいおいこんだて・しょくいくのひ</p> <p>28(月) おおさか・かんさいばんぱくこんだて</p>	

4がつ こんだてひょう

2025年 4月

明健小学校

予定 給食	日にも 曜日	こんだて名	牛 乳	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	その他 調味料	たんぱく質 脂質 糖質	
給食× 全学年	7月	給食なし(始業式・入学式)							
給食× 全学年	8月	給食なし(校外子ども会)							
2年生以上 以上	9月	ごはん		こめ				656 kcal	
		マーボーとうふ	○	ぶたひきにく、だいず、とうふ、みそ	さとう、かたくりこ、あぶら	にら、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、かつおだし、しょうゆ	29.3 g	
		にくシューマイ		シューマイ					21.6 g
		パンサンスー			はるさめ、さとう、ごまあぶら	にんじん、りよくとうもろやし、キャベツ	酢、しょうゆ、塩、からし	2.1 g	
進級 お祝い こんだて	10月	◇しんきゅうおいわいこんだて						621 kcal	
		ごはん		こめ				25.7 g	
		はながたとうふバーグ	○	とうふハンバーグ	さとう、かたくりこ		しょうゆ、酒	18.7 g	
		キャベツのカラフルあえ		とりにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	じゃがいも	にんじん、ねぎ、ごぼう	なめしの素(7しゆやさい)	2.5 g	
2年生以上 以上	11月	おいわいデザート		とりにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	とりにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	とりにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	とりにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	とりにく、なまあげ、みそ、かつおぶし	
		むぎごはん		こめ、むぎ				610 kcal	
		さわらのてりやき	○	さわら	さとう、あぶら		酒、みりん、しょうゆ	29.4 g	
		やさしいごまあえ		さとう、ごま		こまつな、キャベツ	しょうゆ	19.5 g	
給食開始	14月	ぶたしる		とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	じゃがいも、こんにやく、あぶら	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	かつおだし	2.1 g	
		ポークカレーライス	○	ぶたにく、だいず	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、えだまめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、塩、こしょう	672 kcal	
		コーンサラダ		むえんせきボンレスハム	さとう、あぶら	にんじん、キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	24.1 g	
		いちご				いちご		21.9 g	
15月	15日	こくとうパン		こむぎこ、こくとう				618 kcal	
		ひきにくだんごのスープ	○	とりにく、だいず	かたくりこ、マロニー、ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、りよくとうもろやし、たけのこ、きくらげ	しょうゆ、酒、塩、こしょう	29.3 g	
		ツナサラダ		ツナ	さんおんとう、あぶら	キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	17.1 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト				2.5 g	
16月	16日	ごはん		こめ				657 kcal	
		サケフライ	○	サケフライ	あぶら		中濃ソース(パッ)	23.9 g	
		ごまふうみあえ		ごま、ごまあぶら		こまつな、にんじん、キャベツ	しょうゆ	21.7 g	
		かき玉しる		たまご、とうふ、かつおぶし、わかめ	じゃがいも、かたくりこ	にんじん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、かつおだし、塩	2.0 g	
17月	17日	コッペパン		こむぎこ				681 kcal	
		チョコレートクリーム	○	チョコクリーム				29.5 g	
		ホワイトシチュー		とりにく、しらなまめ、パスタ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	パスタソース、塩、こしょう	27.7 g	
		フレンチサラダ		むえんせきロースハム	さとう、あぶら	パセリ、キャベツ、コーン	酢、塩、こしょう	2.0 g	
お弁当	18日	全学年お弁当(授業参観日)							
お祝い こんだて	21月	むぎごはん		こめ、むぎ				605 kcal	
		わかめふりかけ	○	わかめふりかけ				24.2 g	
		にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも、しらたき、さとう、あぶら	にんじん、さやインゲン、たまねぎ	みりん、酒、しょうゆ	17.9 g	
		みそマヨネーズあえ		やきぶた、みそ	さとう、マヨネーズ	だいこん、キャベツ、コーン		1.7 g	
お祝い こんだて	22月	***** 4がつ おたんじょうびおいわいこんだて *****							
		ハンズパン		こむぎこ				638 kcal	
		ハンバーグ	○	ハンバーグ	さんおんとう、あぶら	トマトかん、たまねぎ	しょうゆ、酒、塩、こしょう	28.9 g	
		コールスロー		さんおんとう、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、キャベツ	酢、こしょう	19.9 g		
23月	23日	コンソメスープ		とりにく	じゃがいも	にんじん、パセリ、たまねぎ、コーン	しょうゆ、塩、こしょう	2.3 g	
		だいたプリ		とりにく、とうふ					
		たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、たけのこ	しょうゆ、酒、かつおだし、塩	606 kcal	
		あつやきたまご		あつやきたまご				26.9 g	
24月	24日	こまつなあえもの	○	ツフトキ	さとう、ごまあぶら、ごま	こまつな、キャベツ、コーン	しょうゆ	18.1 g	
		だいこんとふのみそしる		とうふ、みそ、かつおぶし	しらたまふ、じゃがいも	だいこん、ねぎ	かつおだし	2.4 g	
		みそラーメン	○	ぶたにく、みそ	ちゅうかめん、あぶら	にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン、きくらげ、にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、塩	647 kcal	
		むしぎょうざ		ぎょうざ				29.3 g	
入学 お祝い こんだて	25月	すきこんぶのこうみあえ	○	すきこんぶ	さとう、ごまあぶら	にんじん、りよくとうもろやし、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、油	19.7 g	
		◇にゅうがくおいわいこんだて						657 kcal	
		せきはん		あずき	こめ、もちこめ		ごま塩	29.4 g	
		とりにくたつたあげ	○	とりにく	かたくりこ、あぶら	しょうが	しょうゆ、酒	17.4 g	
大 お祝い こんだて	28月	わかめあえもの	○	わかめ	さんおんとう、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、キャベツ	しょうゆ	1.8 g	
		すまししる		とうふ、なた、かつおぶし	しらたまふ	にんじん、ぶなしじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、白だし、かつおだし		
		おいわいデザート				いちごゼリー			
		◇おおさか・かんさいばんぱくこんだて						690 kcal	
大 お祝い こんだて	28月	かやくごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、糸こんにやく、さとう	にんじん、ほししいたけ、ごぼう	しょうゆ、酒	24.2 g	
		あげたこやき		あげたこやき	あぶら		中濃ソース(パッ)	21.7 g	
		はるキャベツのおひたし		糸かつお	ごま	こまつな、りよくとうもろやし、キャベツ	しょうゆ	2.8 g	
		あぶらあげのみそしる		あぶらあげ、みそ、かつおぶし	じゃがいも	りよくとうもろやし、だいこん、ねぎ	かつおだし		
29月	29日	みかんゼリー				みかんゼリー			
		◇お祝い こんだて							
		昭和の日							
		むぎごはん		こめ、むぎ				601 kcal	
30月	30日	タッチョリム	○	とりにく	さんおんとう、かたくりこ、あぶら	こまつな、にんにく	しょうゆ、酒、塩、こしょう	27.4 g	
		もやしのナムル		もやしのナムル	さんおんとう、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、りよくとうもろやし、ねぎ	しょうゆ、酢	16.3 g	
		トック入りわかめスープ		とらふ、なた、わかめ	トック(もち)	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	2.0 g	

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
*学校給食用のご飯は、郡山産こめのあさか舞を使用しています。