

2025年4月

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちよつしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			Iエネルギー kcal	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g	
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		脂質 g	
								塩分 g			
8 火	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			576	731	
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			たまねぎ しょうが	三温糖 でんぶん	油	酒 みりん しょうゆ	27.3	33.8	
	ほうれん草のごま和え	あぶらあげ		ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ	19	22.4	
	春キャベツの味噌汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ			煮干しだし	2	2.5	
9 水	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			587	733	
	さばのカレー風味焼き	さば				でんぶん 小麦粉	油	カレー粉 塩	26.4	31.8	
	ドレッシングサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング	塩 こしょう	21.6	24.9	
	豆乳スープ	とり肉 豆乳 いんげんペースト		にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ	マカロニ	油	野菜ブイヨン 塩 こしょう がらボン	1.6	1.8	
10 木	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			586	807	
	ちくわのゆかり揚げ	ちくわ		ゆかり		小麦粉 でんぶん	油		23	31.2	
	茎わかめの金平	ぶた肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	三温糖 こんにやく	ごま 油	みりん しょうゆ	16.8	21.8	
	五目うどん	とり肉 あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	うどん		しょうゆ 煮干しだし こんぶだし	2.1	3.4	
11 金	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			552	716	
	ハンバーグのオニオンソース	国産ミートハンバーグ			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん 三温糖		しょうゆ みりん	19.3	25.1	
	菜の花とアスパラガスのサラダ	ふるさと食材伊万里の日		なの花 赤パプリカ アスパラガス	きゅうり コーン		野菜いっぱいドレッシング (和風)		16.3	20	
	ミネストローネ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	もちむぎ 三温糖	油	ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう 白ワイン 野菜ブイヨ	2.1	2.2	
14 月	麦ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ むぎ			651	826	
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ウスターソース	21.2	25.5	
	フルーツミックス			野菜入りファイバーゼリー	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ				18.8	22.3	
									1.8	2.3	
15 火	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			529	678	
	南瓜さつま芋コロッケ					南瓜さつま芋コロッケ	油		17.7	21.5	
	のり酢あえ	ささみ水煮	焼のり	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ 酢	15.2	18.1	
	すまし汁	魚そうめん 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ			塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.7	2	
16 水	チキンライス	混ぜ込みチキンライス	<ぎゅうにゅう>			こめ			602	716	
	鶏の唐揚げ	とり肉		入学進級お祝い給食		にんにく	こめ粉 でんぶん	油	塩 こしょう	23.2	27.1
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン		青じそドレッシング		23.6	26.4	
	パスタスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	アルファベットマカロニ		塩 野菜ブイヨン こしょう	2.7	3.4	
17 木	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			696	857	
	ぎょうざ	ぎょうざ							29.1	34.9	
	パンサンスー	かにかまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.4	28	
	麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 だいず 赤みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	三温糖 でんぶん	油 ごま油	酒 がらスープ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	2.5	3.1	
18 金	ごはん		<ぎゅうにゅう>			こめ			569	750	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							22.5	29.7	
	きんぴらごぼう	郷土料理		にんじん いんげん	ごぼう しょうが	三温糖	ごま ごま油 油	酒 みりん しょうゆ	19.1	23.7	
	かしわ汁	とり肉 あぶらあげ		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	1.4	1.8	
	黒糖ビーンズ (中学のみ)	黒糖ビーンズ									

給食で初めて食べる食材はありますか？
 食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるとともに減少する傾向があります。
 しかし中には、学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。
 給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時にまずは家庭で食べることをおすすめします。

使用食材について **以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。**
 ・エッグケア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ



※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちまつしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			たんぱく質 kcal	たんぱく質 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g	たんぱく質 g
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		ししつ g	脂質 g
21月	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ		653	855	
	キャベツのミンチカツ		彩り野菜のミンチカツ				三温糖	油	ウスターソース ケチャップ	24.8	31.3
	高菜の油炒め		しらすぼし		刻みたかな漬け		三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	21.9	27.7
	じゃがいものそぼろ煮		とり肉 あつあげ	にんじん	たまねぎ きぬさや		じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	みりん しょうゆ かつおだし 酒	2.1	2.7
22火	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ		591	713	
	鮭のマヨネーズ焼き		さけ				パン粉	エッグケア	酒 塩 ガーリックパウダー	27.8	30.9
	かんころ煮		さつま揚げ あぶらあげ とうふ	郷土料理	にんじん いんげん	きりぼしだいこん 干しいたけ	三温糖 こんにゃく	ごま ごま油 油	しょうゆ みりん 酒	20.5	22.3
	若竹汁		わかめ	ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけだけ				しょうゆ 塩 こんぶだし かつおだし	2	2.3
23水	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ		542	690	
	豚肉のりんごソース焼き		ぶた肉		りんごピューレ にんにく		三温糖		酒 チャツネ しょうゆ 塩	23.9	29.5
	りっちゃんのサラダ		ローズハム	かつおぶし こんぶ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ ヨーン	三温糖	油	酢 塩	16.7	19.6
	オニオンスープ		ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ			しょうゆ 塩 こしょう ワイン がらポン	1.4	1.9
24木	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ		584	755	
	白身魚の甘酢あん		白身魚角切		赤パプリカ黄ピーマン	たまねぎ しょうが 干しいたけ	でんぷん 三温糖	油 ごま油	塩 酒 酢 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	23.9	29.6
	春キャベツのアーモンド和え				にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	アーモンド	しょうゆ	18.3	21.5
	野菜たっぷり味噌汁		あつあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう		さといも	煮干しだし	2	2.6
25金	麦ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ		595	757	
	ビビンバ (焼肉)		ぶた肉 あかみそ	ハッピーにんじん		しょうが にんにく りんごピューレ	三温糖 でんぷん	ごま油	みりん しょうゆ 酒 トウバンジャン	26.8	33.2
	ビビンバ (ナムル)				ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	20.6	24.7
	コーンのスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ レタス コーン クリームコーン		ごま油	がらスープ しょうゆ こしょう 塩	1.6	2.3
28月	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ		607	768	
	ホキ天玉揚げ (青さ入)		ホキ天玉揚げ (青さ入)					油		27.4	33.5
	たけのこの煮物		とり肉	しらすぼし	にんじん いんげん	たけのこ 干しいたけ	三温糖	油	酒 みりん 塩 しょうゆ	20.6	24.7
	豚汁		ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが しめじ		さといも	煮干しだし	1.9	2.6
30水	ごはん		<ぎゅうにゅう>				こめ		582	709	
	鶏肉の照り焼き		とり肉			しょうが	三温糖		みりん 酒 しょうゆ	23.5	27.5
	おからサラダ		まぐろ水煮 おから		にんじん	きゅうり たまねぎ	三温糖	エッグケア	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩	22.2	24.2
	けんちん汁		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		じゃがいも こんにゃく	しょうゆ 塩 みりん こんぶだし かつおだし	1.5	1.9

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※4月の行事食※

- ・11日(金)・・・ふるさと食材伊万里の日
- ・16日(水)・・・入学進級お祝い給食
- ・18日(金)・・・郷土料理

・18日(金)/22日(火)・・・郷土料理

郷土料理とは、その地域でとれる食材や調理法を用いて作られた、地域に特有の料理です。地域の歴史や文化、食生活とともに受け継がれており、その土地の風土が反映されています。今月は、きんぴらごぼう/かんころ煮を予定しています。

・25日(金)・・・ハッピーにんじん

これは、少しでも給食時間が楽しくなるように調理員さんが考えてくれた取り組みです。おたのしみに!



☐給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付け等を行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。給食着の洗濯などご協力いただくとと思いますが、よろしくお願ひします。

