



令和6年度
4月

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

学校給食献立表



日(曜日)	献立名 牛乳は毎日1本(200ml)つきます	材料名と体の働き					エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		あか 体をつくるもの		みどり 体の調子を整えるもの	きいろ 熱や力になるもの			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
9日(火)	ごはん いわしの香味ソース けんちん炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 ミニ紅白だいふく	きつあげ いわし	ぎゅうにゅう	しょうが きやべつ	ごはん だいふく	あぶら	(小) 658	新学期が始まりました。毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べないとイライラしたり、ぼんやりして勉強したことも頭に入ってきません。しっかり朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。
		なまあげ	わかめ	たまねぎ こまつな	さとう やきふ	ごまあぶら	(中) 799	
		みそ		にんじん ねぎ	じゃがいも	ごま		
10日(水)	ごはん ポークケチャップ ポテトサラダ やさいスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん コーン	ごはん	あぶら	(小) 622	ぶた肉には、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変え、体を元気に活動させてくれるビタミンB1が多く含まれています。今日は、ぶた肉にケチャップなどで味付けしています。よくかみながら、ごはんと一緒に味わってみてください。
		ハム		にんにく ピーマン きやべつ	さとう でんぶん	マヨネーズ	(中) 768	
		ベーコン		たまねぎ きゅうり パセリ	じゃがいも			
11日(木)	ごはん はるまき キムチサラダ ワントンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	きやべつ にんじん しいたけ たまねぎ	ごはん こむぎ	あぶら	(小) 648	給食の前には、手をしっかり洗っていますか？手には目に見えない汚れや菌などが付いています。水でさっとぬらしただけでは手の汚れが落ちただけでなく、手に水分が加わったことで、菌の数が増えてしまいます。せっけんを泡立て、汚れを洗い流したきれいな手で給食を食べましょう。
				きゅうり しょうが チンゲンサイ	ワントン	ごまあぶら	(中) 753	
				もやし はるさい ねぎ たけのこ	さとう はるさめ	ごま		
12日(金)	ごはん ボロニアステーキ チキンマリネ 庄内町産米粉のシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	コーン にんじん	ごはん でんぶん	あぶら	(小) 627	給食に毎日登場するものといえば「牛乳」。牛乳には、丈夫な骨や歯をつくるために必要なカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素の1つになっていますので、特に成長期のみなさんは意識をしてしっかりとるようにしましょう。
		ぶたにく		きやべつ たまねぎ にんにく	じゃがいも		(中) 770	
				きゅうり パセリ	こめ さとう			
15日(月)	【お花見こんだて】 ゆかりごはん 幼:ゆかりふりかけ 花型とうふハンバーグ 菜の花和え すまし汁 さくらゼリー	とうふ	ぎゅうにゅう	なのはな コーン にんにく	ごはん		(小) 625	私たち日本人は桜の花が咲くと春の訪れを感じます。食べ物でも、桜ます、桜もち、桜えびなど「桜」がつく食べ物はいろいろあります。今日はお花見献立で、花型豆腐ハンバーグや花魁の入ったすまし汁、さくらゼリーなど味わってみてください。
		とりにく		あかじそ たまねぎ りんご	はなふ		(中) 737	
		おから		きやべつ えのき レモン	さとう			
16日(火)	ごはん チキンメンチカツ 切干とひじきの煮物 ちんげん菜のみそ汁	ぶたにく ちんげん菜	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん えだまめ ねぎ	ごはん	あぶら	(小) 662	切干大根は、細かく切った大根を干したものです。生の大根1kgからおよそ100gの切干大根ができます。切干大根には、骨を丈夫にするカルシウムやおなかの調子をよくする食物せんいが多く含まれています。
		あぶらあげ とりにく		にんじん はくさい たまねぎ	さとう		(中) 774	
		とりにく みそ		ごんにやく チンゲンサイ	パンこ こめこ			
17日(水)	【入学入園おめでとうこんだて】 梅ちりめんごはん 幼:のりたまふりかけ とり肉のハーブ焼き 春やさいのソテー コーンたまごスープ お祝いクレープ	とりにく	ぎゅうにゅう	うめ しそ	ごはん	ごま	(小) 678	ピカピカの新入生のみなさん、ご入学・ご入園おめでとうございます。今日は、入学・入園と進級をお祝したデザート付きの献立です。給食は、成長期のみなさんの心と体の健康のために栄養バランスのよいものになっています。しっかり食べて、勉強や運動をがんばってください。
		たまご		バジル にんじん コーン	さとう	あぶら	(中) 803	
		ハム		にんにく キやべつ パセリ	でんぶん	オリーブオイル		
18日(木)	ごはん 甘塩鮭焼き 磯香和え 大根のそぼろ煮	さけ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ごんにやく	ごはん さとう	あぶら	(小) 601	鮭には、丈夫なからだをつくってくれるたんぱく質が多く含まれています。魚には、海や川で上手に泳ぐための丈夫な背骨や、内臓を守るための肋骨などもありますので、よくかんで、上手に骨を取り除きながら食べてみてください。
		ぶたにく		きやべつ だいこん いんげん	じゃがいも		(中) 738	
		なまあげ		もやし しょうが にんじん	でんぶん			
19日(金)	ごはん 梅ぎょうざ もやしのパンサンスー 生揚げのチリソース煮	たまご みそ	ぎゅうにゅう	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ	ごはん こむぎ	ごまあぶら	(小) 662	明日、4月20日は二十四節季の一つ「穀雨」です。春のやわらかい雨が降り注ぎ、穀物の種が成長するころといわれています。身の回りの自然に目をむけて観察し、季節の移り変わりを感じてみましょう。
		ぶたにく とりにく		もやし にんにく はくさい いら	さとう パンこ	ごま	(中) 796	
		なまあげ		にんじん ねぎ きやべつ	でんぶん	あぶら		
22日(月)	かおりごはん 幼:やさいふりかけ チキンナゲット(幼小2、中3こ) ペンネナポリタン 春きやべつのスープ	ハム	ぎゅうにゅう	にんにく トマト コーン あおじそ	ごはん ベンネ	あぶら	(小) 653	今の時期に出回る葉がやわらかく、ふわっと巻かれたきやべつは「春きやべつ」とよばれます。きやべつには、ビタミンUが含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があります。
		ベーコン		たまねぎ ピーマン パセリ	でんぶん	オリーブオイル	(中) 828	
		とりにく		にんじん はるきやべつ	さとう こむぎ			
23日(火)	麦ごはん ポークカレー 庄内町産大豆サラダ 河内晩柑 幼:乳酸菌ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん きやべつ	ごはん むぎ	あぶら	(小) 665	河内晩柑は、新緑の季節を過ぎるまで樹に実せたまま収穫できる珍しい柑橘です。そのため、雨や風にさらされる期間が長くなり、見た目は悪くなりますが、果汁が多く、味の深みも増します。1粒1粒のさわやかな風味を楽しんでみてください。
		だいず		しょうが トマト かわちぼんかん	カレーウ さとう	ごま	(中) 814	
				たまねぎ きゅうり	じゃがいも			
24日(水)	ごはん さわらのごま焼き 大根とぶた肉の炒り煮 小松菜のみそ汁	さわら みそ	ぎゅうにゅう	しょうが ごんにやく こまつな	ごはん	あぶら	(小) 613	鯖は、春に産卵のため沿岸によってくるので、魚へんに春と書きます。体長1メートルもある大きな魚です。魚には、丈夫なからだをつくるたんぱく質や、脳のはたらきをよくしてくれるDHA、血液をサラサラにしてくれるEPAが多く含まれています。
		みそ なまあげ		だいこん しめじ ねぎ	さとう	ごま	(中) 749	
		ぶたにく		にんじん もやし				
25日(木)	ごはん 野菜ミックス肉団子(幼小2、中3こ) ホイコーロー たまごスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん きやべつ	ごはん パンこ	あぶら	(小) 602	給食のごはんは、庄内町産のはえぬきを調理場で炊いて各小中学校にお届けしています。お米は新米の時が一番水分が多いため、お米に加える水の量を減らして炊いたり、余目産と立川産のお米でも炊き上げりの状態が違うため、調理師さんが水分量を調整してお米を炊いていますので、味わって食べてみてください。
		みそ たまご		しょうが ピーマン ねぎ れんこん	さとう	ごまあぶら	(中) 754	
		とうふ		たまねぎ もやし ごぼう	でんぶん			
26日(金)	ごはん あじさんが焼き やさいの塩こんぶ和え とん汁	あじ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし ごんにやく たまねぎ	ごはん	あぶら	(小) 634	今日の豚汁には、ぶた肉・なまあげ・ごんにやく・ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ・みそが入っています。豚汁1杯で、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をたっぷりとることができます。また、みそは発酵食品で腸の調子をよくしてくれるので、病気からからだを守ってくれる働きもあります。
		ぶたにく		きゅうり ほうれんそう ねぎ	さとう		(中) 750	
		なまあげ		にんじん ごぼう だいこん たけのこ	でんぶん			
30日(火)	麦ごはん そぼろ丼の具 大根の香味和え とうふのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん しいたけ	ごはん	あぶら	(小) 614	給食の麦ごはんは、米に対して10%の麦を混ぜて炊き上げています。麦には、食物せんいがたくさん含まれているので、おなかの調子をよくしてくれます。白米よりも歯ごたえもありますので、よくかみながら食べてください。
		だいふく トろみ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	むぎ	ごまあぶら	(中) 756	
		たまご とりにく		いんげん きゅうり ねぎ	さとう	ごま		

※庄内町産などの地産地消情報は、給食だよりをご覧ください。(天候により産地が変更になる場合があります。)

※都合により献立を変更する場合があります。