

# 4月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場  
三水小学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう	主な材料								えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
	献立名			あか なかま 赤の仲間	みどり なかま 緑の仲間	き なかま 黄の仲間	【入学進級お祝い献立】 みなさんの入学進級をお祝 いしましょう。	【調理場で、ハンバーグを手作 りします。パンにはさんで食 べてください。】		【さばには、頭の働きをよくする というDHA(ドコサヘキサエ ン酸)が含まれています。しっ かり食べましょう。】	
	主食	牛乳	おかず	ち にく 血や肉になる食品	からだ ちようし ととの 体の調子を整える食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる食品					
7月	ごはん	ミルク	おいわいすましじる とりにくのからあげ なのはなあえ おいわいいちごゼリー	あぶらあげ とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かきな	たまねぎ はくさい しょうが にんにく コーン キャベツ もやし	ごはん でんぷん さとう いちごゼリー	あぶら	【入学進級お祝い献立】 みなさんの入学進級をお祝 いしましょう。	603 Kcal 25.9 g 17.6 g 1.8 g
8火	きりこみ コッペパン	ミルク	やさいスープ やきフランク しおドレツナサラダ	とりにく フランクフルト ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ もやし えだまめ	コッペパン さとう でんぷん	ドレッシング	新年度の給食がスタートしま した。今月の目標は「給食の きまりを守って楽しい食事に しよう」です。	607 Kcal 26.7 g 27.4 g 2.7 g
9水	ごはん	ミルク	ふのみそしる ますのみそマヨネーズやき ごまずあえ	みそ ます ツナ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく もやし キャベツ きゅうり	ごはん ふ さとう	ノエッグ マヨネーズ すりごま	ますという魚に、マヨネーズ、 玉ねぎ、みそ、青のりを混ぜ たたれをのせて焼きます。	533 Kcal 27.1 g 16.0 g 2.1 g
10木	ごはん	ミルク	みそかきたまる あげだしとうふ じゃこサラダ	みそ たまご とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん こめこ さとう	あぶら いりごま	揚げ出し豆腐の豆腐は、長野 県産大豆を使って作っていた だいています。	597 Kcal 22.6 g 21.1 g 2.2 g
11金	コッペパン	ミルク	こおりとうふのスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ	かまぼこ とりにく こおりとうふ ぶたにく とうふ だいたみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきごおり きゅうり	コッペパン パンこ さとう でんぷん じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ	調理場で、ハンバーグを手作 りします。パンにはさんで食 べてください。	639 Kcal 28.1 g 25.8 g 2.8 g
14月	ごはん	ミルク	とんじる シルバーさいきょうみそやき ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく とうふ みそ シルバー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり レタス えだまめ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	魚が苦手な人にも食べやす い、西京みそ焼きです。シル バーという脂のつた魚で す。ごはんに合いますよ。	541 Kcal 28.2 g 17.1 g 1.9 g
15火	こめこパン	ミルク	ABCスープ スパイシーチキン シャキシャキポテトサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい えのきごおり きゅうり	こめこパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	米粉パンは、もちもちしてい ます。かじりつかず、小さくちぎ り、口に入れ、よく噛んで食 べてください。	539 Kcal 34.8 g 17.4 g 2.8 g
16水	ごはん	ミルク	とうにゅういりみそしる いかのレモンソース くきわかめのいためもの	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ いか ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ レモン ごぼう	ごはん こめこ じゃがいも でんぷん さとう こんにやく	あぶら	いかに、火が通りやすいよ う、かみ切れるように、切り込 みが入っています。よく噛ん で食べてください。	617 Kcal 28.9 g 18.0 g 3.3 g
17木	チキン カレーライス	ミルク	だいたみこめこマカロニのサラダ きよみオレンジ	とりにく だいたみ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり きよみオレンジ	ごはん じゃがいも こめこマカロニ	あぶら	大豆をサラダに入れました。 よく噛んで食べてください。 旬の果物、清見オレンジでロ の中がさっぱりしますよ。	625 Kcal 24.6 g 18.3 g 2.3 g
18金	コッペパン	ミルク	はくさいとベーコンのスープ ポークケチャップ だいこんとツナサラダ	ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ はくさい にんにく しめじ だいこん キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	給食のパンは、三水製パンさ んに焼いていただいています 。添加物の入っていない、 体に優しいパンです。	570 Kcal 31.1 g 19.8 g 3.1 g
21月	ごはん	ミルク	にくじゃが さばのごまみそだれかけ キャベツのうめおかかあえ	ぶたにく さば みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	あぶら すりごま	さばには、頭の働きをよくする というDHA(ドコサヘキサエ ン酸)が含まれています。しっ かり食べましょう。	621 Kcal 28.6 g 19.2 g 2.2 g
22火	コッペパン	ミルク	ミネストローネ ポテトとウィンナーのいそべあえ コールスローサラダ	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	ミネストローネは、イタリアの 家庭料理です。日本のような 具たくさん汁の汁のです。	652 Kcal 21.7 g 28.4 g 2.7 g
23水	ごはん	ミルク	マーボーとうふ てづくりしゅうまい やさいのこんぶあえ	ぶたにく とうふ みそ だいたみ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ だいこん きゅうり	ごはん でんぷん さとう しゅうまいのかわ	ごまあぶら	調理場で、しゅうまいを手作 りします。紙カップを使った、 特製しゅうまいです。	649 Kcal 30.7 g 23.1 g 2.7 g
24木	ごはん	ミルク	ぐだくさんみそしる ごもくたまごやき カラフルおひたし	あぶらあげ みそ たまご ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ ねぎ もやし コーン	ごはん さとう でんぷん		給食のメニューで人気の「五 目卵焼き」です。しらす干し、 にんじん、ツナなどが入っ ています。	537 Kcal 23.5 g 16.7 g 2.2 g
25金	ソフトめん	ミルク	ミートソース ごぼうとツナのサラダ カラマンダリン	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり カラマンダリン	ソフトめん さとう	あぶら	今年度初めての「ソフト麺」 は、食べやすい味のミート ソースです。	686 Kcal 27.8 g 23.9 g 2.9 g
30水	ごはん	ミルク	すいとんじる ソースホキフライ きりぼしだいこんとこんぶのもの	あぶらあげ みそ ホキフライ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	魚もフライにすると食べやす くなります。給食では、みなさん が苦手なものもおいしく食 べていただける工夫をしてい きます。	641 Kcal 22.8 g 17.6 g 2.5 g



いよいよ、新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生面に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。1年間よろしくお祈りいたします。

