

令和7年
4月



賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により、献立が変更になることが あります。		体の中での主な働き			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤の食品 血や肉・歯や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食品 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	
8 火	♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪ 入学式・始業式 ♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪・♪						
9 水	○	わかめごはん	にくだんご(2こ) きゃべつのおかかあえ すましじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく ちくわ かつおぶし とうふ	にんじん きゃべつ もやし エリンギ ほうれんそう	ごはん はるさめ ぶ クレープ	597 kcal 24.5 g 16.6 g 2.4 g
10 木	○	ココアパン	マカロニグラタン ポパイサラダ やさしいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゃべつ ほうれんそう とうもろこし オレンジ	ココアパン あぶら マカロニ	637 kcal 23.9 g 24.8 g 2.5 g
11 金	○	ポークカレー (むぎごはん)	ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	645 kcal 24.9 g 20.7 g 2.2 g
14 月	○	ごはん	とりにくとだいすのごまがらめ きゃべつのおいそかあえ だいこんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう だいす とりにく のり にぼし あぶらあげ みそ	にんじん きゃべつ もやし だいこん ねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま	606 kcal 27.2 g 19.5 g 1.9 g
15 火	○	コーンピラフ	マカロニサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゃべつ きゅうり	ごはん あぶら バター マカロニ さとう マヨネーズ じゃがいも	584 kcal 17.7 g 23.6 g 2.3 g
16 水	○	ごはん	ぶたにくのあまからいため やさしいのごますあえ まめふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゃべつ もやし こまつな ねぎ バナナ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ぶ	563 kcal 24.3 g 14.4 g 1.8 g
17 木	○	しょくパン (いちご&マーガリン)	ベーコンロールたまご グリーンサラダ はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー はくさい たまねぎ マッシュルーム パセリ	しょくパン あぶら さとう ジャム	580 kcal 24.5 g 25.0 g 2.6 g
18 金	○	ごはん	とりにくのみそチーズやき ジャーマンポテト コンソメスープ てづくりプリン	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ きゃべつ えのきだけ とうもろこし	ごはん マヨネーズ バター じゃがいも	633 kcal 28.0 g 20.6 g 2.1 g
19 土	 学習参観日(午前授業)						
20 水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 第3日曜日は「家族団らんの食事の日」 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
21 月	* * * * * 振替休業日 * * * * *						
22 火	○	マーボーどん (むぎごはん)	ブロッコリーのちゅうかあえ てづくりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ たら ブロッコリー きゅうり みかん もも パイン	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	595 kcal 23.0 g 18.8 g 1.6 g
23 水	○	ごはん	とりのてりやき きりぼしだいこんのもの えのきのかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし みそ たまご	にんじん きりぼしだいこん いんげん ほししいたけ えのきだけ きゃべつ ねぎ	ごはん さとう あぶら	544 kcal 28.3 g 16.1 g 2.1 g
24 木	○	ソースやきそば	コロッケ チーズ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ ほししいたけ ピーマン もも パイン みかん バナナ レモン	ちゅうかめん あぶら じゃがいも パンこ さとう	595 kcal 21.6 g 21.1 g 3.1 g
25 金	○	ごはん	サワらのねぎみそやき あおなのなめたけあえ じゃがいものみそしる バナナ	ぎゅうにゅう サワラ みそ にぼし とうふ	にんじん ねぎ こまつな なめこ えのきだけ バナナ	ごはん さとう ごま じゃがいも	587 kcal 27.8 g 15.5 g 2.0 g
28 月	○	ごはん	とりにくのレモンソース きゃべつツナあえ なめこじる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ にぼし とうふ みそ	にんじん レモン きゃべつ きゅうり だいこん なめこ ねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	572 kcal 30.7 g 16.0 g 2.1 g
29 火	🌿🌿🌿🌿🌿 昭和の日 🌿🌿🌿🌿🌿						
30 水	○	ごはん	サバのかんこくふうやき はるさめサラダ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム にぼし あぶらあげ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	604 kcal 27.5 g 20.9 g 2.1 g

*小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g
*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます☆

学校給食は、子供たちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考えて献立を立てています。また、旬の食材や地場産食材を積極的に取り入れるようにしています。

給食時間が学校生活の楽しみ、頑張る力になるようサポートしていきたいと思っています。

<今月の地場産食材> ・なめこ ・えのきだけ ・手作りみそ

給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く 切りましょう
- ★石けんで しっかり手洗いを しましょう
- ★マスクをきちんと つけましょう

お願い
お子さんが白衣などを
持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

栄養士1名、調理員
3名で安心安全な給食
の提供していきたいと
思っています。
1年間よろしくお願
いいたします。