

令和6年  
4月



# 賀美石小学校 予定献立表



給食献立表

## 給食が始まります！

入学式や始業式を終え、いよいよ新しい生活がスタートします。

4月9日から給食も始まります。学校給食は、子どもたちのすこやかな成長と望ましい食習慣を身につける重要な役割を担っています。学童期の子どもたちは、心身の成長が著しいとても大切な時期です。栄養バランスのとれた安心安全でおいしい給食を提供し、子どもたちの成長を応援できるように努力していききたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。毎月末に、次月の予定献立表を配布します。また、ホームページに給食の写真を掲載しますので、ご家庭の食事と見合わせてご活用ください。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



日	牛乳	献立名		体の中での主な働き					1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		※都合により、献立が変更になることがあります。		黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	赤の食品 血や肉・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)				
		主食	おかず							
8月		始業式・入学式								
9月	○	ポークカレー むぎごはん	キャベツのサラダ オレンジ	ごはん おしむぎ じゃがいも さとう	バター あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ オレンジ	601 kcal 21.4 g 17.7 g 2.4 g
10月	○	なのはな ごはん	あげぎョーザ(こぜなだいこんいり) やみつきブロッコリー まめふのみそ汁	ごはん ふ ぎョーザのか わ	ごま あぶら ごまあぶら	たまご とうふ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ブロッコリー こぜなだい こん	えだまめ きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ	580 kcal 23.3 g 21.3 g 2.4 g
11月	○	スパゲティ ナポリタン	グリーンサラダ バナナ	さとう	あぶら バター	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり バナナ	541 kcal 23.0 g 18.0 g 1.8 g
12月	○	ごはん	さけのおやき きりほしだいこんのもの じゃがいもとにらのみそしる	ごはんしらたき さとう じゃがいも	あぶら	さけ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん さやえんどう	きりほしだいこん ほししいだけ たまねぎ	542 kcal 26.6 g 16.6 g 2.2 g
15月	○	ごはん	ぶたにくのアップルソース わふうサラダ かきたまじる	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが りんご たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	582 kcal 25.4 g 22.4 g 2.0 g
16月	○	マーボーどん むぎごはん	さんしょくナムル ちゅうかスープ グレープフルーツ	ごはん おしむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう チンゲンサイ	たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし グレープフルーツ	569 kcal 22.8 g 19.6 g 2.0 g
17月	○	ごはん	タンドリーチキン ほうれんそうのこうみあえ えのきのスープ	ごはん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが だいずもやし えのきたけ だいこん	473 kcal 25.9 g 12.1 g 2.0 g
18月	○	コッペパン	チキンとパンプキンのチーズやき カントリーサラダ コンソメスープ	コッペパン さとう じゃがいも	バター あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん レモン たまねぎ えのきたけ	564 kcal 20.8 g 20.8 g 2.5 g
19月	○	ごはん	たらのごまみそだれやき 白菜のおかかあえ たまねぎのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ごま	たら みそ ちくわ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	493 kcal 24.7 g 11.9 g 2.2 g
20月		学習参観日								
21月		毎月第3日曜日は、 家族団らんの日								
22月		学習参観日振替休業日								
23月	○	おやこどん むぎごはん	さつまいものサラダ もやしのみそしる ブルーヨーグルト	ごはん おしむぎ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん にら	たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし もやし	674 kcal 28.9 g 21.1 g 2.4 g
24月	○	ごはん	とりのからあげ いそかあえ なめこじる	ごはん かたくりこ	あぶら	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり にほし	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく はくさい だいこん なめこ ねぎ	525 kcal 26.3 g 15.7 g 1.8 g
25月	○	しょうゆ ラーメン	コロコロサラダ バナナ	さとう めん じゃがいも	あぶら	かつおぶし ぶたももにく なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ねぎきゅうり、もやし メンマ とうもろこし バナナ	500 kcal 24.4 g 13.7 g 2.5 g
26月	○	ごはん	さばのおやき はるキャベツのバターいため だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん	あぶら バター	さば ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん さやえんどう	キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	571 kcal 27.0 g 22.9 g 2.2 g
29月		昭和の日								
30月	○	たけのこ ごはん	ほうれんそうのおひたし あげどうふくすあんじる	ごはん しょうしんこ かたくりこ	あぶら	かつおぶし あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやえんどう	ごぼう ほししいだけ たけのこ だいずもやし えのきたけ	536 kcal 22.2 g 18.0 g 2.1 g