

令和7年 4月献立予定表

今月の給食目標 給食当番や後片づけを上手にしましょう

- ・当番の仕事を覚える
- ・机、テーブルクロス、手洗い、身支度などをきちんとする
- ・後片づけのきまりを守る



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水	カレーライス フレッシュサラダ オレンジ寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、粉寒天	精白米、粒麦、油、じゃがいも、マーガリン(乳無)、小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、セロリ、コーン、オレンジジュース、みかん缶、パン缶	637 kcal 19.8 g 17.4 g 1.6 g
10木	ツナドック ポークビーンズ 春野菜のグリーンサラダ いちご	○	飲用牛乳、ツナ、豚肉、大豆	コッペパン、マヨネーズ(卵無)、油、じゃがいも、三温糖、マーガリン(乳無)、小麦粉、さとう	玉葱、セロリ、にんじん、トマト缶詰、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、こまつな、アスパラガス、いちご	585 kcal 25.2 g 26.1 g 2.4 g
11金	ひじきごはん さけの照り焼き 小松菜とちくわの和えもの 厚揚げのみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、さけ、焼き竹輪(卵無)、おかか、生揚げ、白みそ、大豆	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、玉葱、オレンジ	566 kcal 30.1 g 19.6 g 2.6 g
14月	マーボー丼 わかめスープ こんにやくサラダ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、豆腐、豚肉、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、白ごま、こんにやく、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、ねぎ、にら、きゅうり、もやし	593 kcal 24.9 g 20.9 g 2.5 g
15火	ごはん 和風ハンバーグきのこあんかけ 小松菜コーンのソテー すりごまのみそ汁	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、おから、ひじき、豆腐、油揚げ、白みそ	精白米、粒麦、油、生パン粉(乳卵無)、マヨネーズ(卵無)、三温糖、でん粉、じゃがいも、白すりごま	玉葱、ねぎ、生しいたけ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	583 kcal 24.3 g 22.5 g 1.9 g
16水	小松菜のあんかけ焼きそば 白菜とえのきのスープ フレンチポテト	○	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、大豆	油、蒸し中華めん(卵無)、でん粉、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、エリンギ、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな、えのきたけ、はくさい、ねぎ	548 kcal 23.7 g 22.8 g 2.4 g
17木	和風ピラフ レバーのマリアナソース ポテトサラダ 野菜スープ	○	飲用牛乳、鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ、豚レバー	バター、精白米、油、白ごま、でん粉、三温糖、じゃがいも、さとう	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、玉葱、きゅうり、キャベツ、こまつな	566 kcal 24.7 g 21.3 g 2.6 g
18金	わかめごはん 白身魚のさざれ焼き キャベツのごま和え 玉ねぎと麩のみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、まだら、油揚げ、炊き込みわかめ、白みそ、赤みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、さとう、マヨネーズ(卵無)、白すりごま、乾パン粉(乳卵無)、じゃがいも、生パン粉(乳卵無)、あられ麩	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、ねぎ、オレンジ	553 kcal 27.9 g 16.9 g 2.3 g
21月	親子丼 じゃこサラダ わかめのみそ汁	○	飲用牛乳、鶏もも肉、たまご、豆腐、赤みそ、ちりめんじゃこ、白みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、つきこんにやく、でん粉、油、ごま油、白ごま、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、こまつな、ねぎ	615 kcal 28.5 g 20.6 g 2.7 g
22火	たけのこごはん わかさぎの磯辺揚げ 五目きんぴら かきたま汁 オレンジ	○	飲用牛乳、油揚げ、わかさぎ、あおのり、豚肉、さつま揚げ(卵無)、豆腐、たまご	精白米、もち米、三温糖、小麦粉、マヨネーズ(卵無)、油、ごま油、つきこんにやく、白ごま、でん粉	たけのこ、さやえんどう、ごぼう、れんこん、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、オレンジ	557 kcal 23.2 g 19.2 g 2.5 g
23水	きなこトースト コーンクリームスープ こまつなサラダ いちご	○	飲用牛乳、きな粉、ベーコン(卵乳無)、白いんげん豆、豆乳、牛乳、生クリーム、ツナ	食パン、三温糖、マーガリン(乳無)、油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、玉葱、クリームコーン、コーン、パセリ、こまつな、キャベツ、レモン、いちご	575 kcal 19.8 g 27.4 g 2.5 g
24木	菜の花ごはん さばのカレー揚げ 小松菜のおひたし 豚汁	○	飲用牛乳、たまご、さば、おかか、豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、油、こんにやく、じゃがいも	菜ばな、こまつな、しょうが、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	618 kcal 28.9 g 26.3 g 2.2 g
25金	麦ごはん いりこアーモンド 春野菜の炊き合わせ 野菜のポン酢和え オレンジ	○	飲用牛乳、煮干し、鶏もも肉、生揚げ、わかめ、焼き竹輪(卵無)	精白米、押麦、油、アーモンド、三温糖、白ごま、こんにやく、さとう	干し椎茸、たけのこ、にんじん、だいこん、れんこん、ふき、きゅうり、さやえんどう、キャベツ、しょうが、オレンジ	546 kcal 24.5 g 16.6 g 1.7 g
28月	スパゲティミートソース キャベツスープ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、豚肉、ベーコン(卵乳無)、ヨーグルト	スパゲティ(乳卵無)、オリーブ油、油、マーガリン(乳無)、小麦粉、三温糖、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、トマト缶詰、こまつな、みかん缶、りんご、黄桃缶、バナナ	583 kcal 22.9 g 18.2 g 2.4 g
30水	ちらし寿司 メバルの塩麴焼き 油あげ入りおひたし すまし汁 いちご	○	飲用牛乳、たまご、たら(でんぶ)、メバル、油揚げ、おかか、鶏肉、豆腐、なんと(卵無)	精白米、さとう、三温糖、白ごま、油	干し椎茸、にんじん、かんぴょう、さやえんどう、はくさい、こまつな、えのきたけ、ねぎ、いちご	534 kcal 28.9 g 15.5 g 3.1 g

※食材料の都合により、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

今年度も下鎌田東小学校のみなさんが健やかに成長するため、愛情をこめて安全でおいしい給食を作りますので、どうぞよろしくお願いいたします。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に学校へ登校しましょう。



保護者の皆様へ

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスク(給食当番・テーブルクロスの用意もお願いします)。

