

# 令和7年度 4月の献立表 小岩小学校

日	主食	牛乳 (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
	<b>給食スタート♪</b>						
9水	米粉のカレーライス	○ はるさめサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム	米 麦 油 米粉 バター 三温糖 じゃがいも はるさめ ごま油 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 きゅうり もやし ホールコーン	ケチャップ カレー粉 塩 ターメリック ケチャップ こしょう 中濃ソース パプリカ粉 がらみ粉 酢 しょうゆ だしーとりがら	571 kcal 19.1 g 1.5 g
10木	コッペパン (ココア)	○ 春きゃべつのクリームに もものフルーツポンチ	とり肉 レンズまめ 豆乳 牛乳 粉寒天	★ココアパン 米粉 オリーブ油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ りんご缶 ★はくとう缶 ラフランス缶 ももジュース	塩 こしょう だしーとりがら	543 kcal 21.2 g 1.6 g
11金	わかめごはん	○ とり肉のからあげ じゃがいものきんぴら 春きゃべつのみそ汁	たきこみわかめ とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 でん粉 油 しらたき さとう じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう にんじん 新たまねぎ キャベツ	塩ごうじ 酒 しょうゆ みりん だしーかつお節	599 kcal 23.5 g 2.3 g
14月	スパゲティ ミートソース	○ 新たまねぎのソテー いちご	ぶたひき肉 大豆 ぶたレバーひき肉 ベーコン	★スパゲッティ 油	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 マッシュルーム(水煮) 新たまねぎ こまつな ホールコーン いちご	塩 ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース こしょう チリパウダー	560 kcal 25.5 g 2.6 g
15火	おろしぶた丼	○ いももち 白菜とワンタンのスープ	ぶた肉 ベーコン 生あげ なた	米 麦 油 三温糖 しらたき でん粉 ごま油 じゃがいも ★ワンタンの皮	しょうが たまねぎ だいこん にら にんじん はくさい こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん こしょう オイスターソース だしーとりがら	604 kcal 24.0 g 2.4 g
16水	ごはん	○ さばのカレーしょうゆやき ごま和え とん汁	サバ ぶた肉 白みそ 赤みそ	米 麦 でん粉 さとう ★すりごま こんにやく ごま油 じゃがいも	こまつな もやし にんじん えのき しょうが ごぼう まいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	酒 カレー粉 みりん しょうゆ 酒粕 だしーかつお節	559 kcal 27.0 g 1.7 g
17木	ごはん	○ はるまき ちゅうかいため わかめスープ	ぶた肉 ぶたひき肉 なた わかめ	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 油 ★はるまきの皮 ★白ごま はるさめ	しょうが 干しいたけ にら もやし にんじん たけのこ(水煮) こまつな 切干しいたけ えのき ねぎ にんにく たまねぎ はくさい	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう だしーとりがら	599 kcal 19.5 g 2.1 g
18金	たけのこごはん	○ 和風ハンバーグ もやしのサラダ かきたま汁	油あげ ぶたひき肉 白みそ とうふ おから 豆乳 ちくわ おかか ★たまご	米 麦 米ぬか 三温糖 でん粉 油 さとう	にんじん 生たけのこ とうがらし こまつな もやし えのき たまねぎ	しょうゆ 塩 みりん こしょう 酢 からし だしーかつお節	566 kcal 27.9 g 2.2 g
21月	ごはん	○ イカとポテトのチリソース たまごスープ カラマンダリン	イカ なた ★たまご	米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし にら カラマンダリン	酒 ケチャップ 塩 しょうゆ パプリカ粉 こしょう オイスター だしーとりがら	556 kcal 23.0 g 2.1 g
22火	フィッシュバーガー	○ かぼちゃのクリームスープ バナナ	ホキ ベーコン 豆乳 牛乳 大豆	★丸パン ★小麦粉 ★パン粉 油 米粉 バター	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ バナナ	塩 中濃ソース こしょう だしーとりがら	552 kcal 26.0 g 2.1 g
23水	赤飯 入学おめでとう献立	○ さわらの西京焼やき 切干大根のもの さくらかまぼこのお吸い物	ささげ さわら わかめ 西京みそ 油あげ かまぼこ こおりどうふ わかめ	米 もち米 ★黒ごま 油 三温糖	切干しいたけ にんじん 干しいたけ だいこん えのき ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ だしーかつお節 昆布	544 kcal 28.2 g 2.3 g
24木	わかめうどん	○ じゃがいものそぼろあん よもぎだんご	油あげ ぶた肉 わかめ ぶたひき肉 あずき きな粉	★うどん さとう 油 三温糖 じゃがいも でん粉 上新粉 白玉粉	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが よもぎ	しょうゆ みりん 塩 酒 だしーかつお節 昆布	549 kcal 23.7 g 1.6 g
25金	ツナカレーピラフ たんじょうび給食	○ わかさぎのからあげ れんこんチップサラダ ミネストローネ	わかさぎ ウィンナー レンズまめ ツナ	米 油 三温糖 上新粉 でん粉 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン キャベツ こまつな れんこん にんにく トマト缶	ターメリック 塩 酢 こしょう カレー粉 酒 しょうゆ 白ワイン ウスターソース ケチャップ パジル だしーとりがら	549 kcal 20.7 g 2.4 g
28月	エコふりかけごはん	○ あんかけたまごやき 小松菜のあえもの 豆乳ごまみそ汁	おかか とうふ ちりめんじゃこ たらすり身 ★たまご 油あげ ぶた肉 生あげ 白みそ 赤みそ 豆乳	米 麦 油 三温糖 でん粉 さとう ★ねりごま ★すりごま	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ もやし えのき はくさい	しょうゆ みりん 塩 だしーかつお節	612 kcal 31.6 g 2.4 g
30水	フレンチトースト	○ レバーとポテトのマリアナソース 春野菜のポトフ りんご	★たまご 豆乳 牛乳 ぶたレバー 大豆 ぶた肉	★食パン さとう バター でん粉 油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんにく にんじん 新たまねぎ キャベツ アスパラガス りんご	パニラエッセンス 塩 しょうゆ ケチャップ がらみ粉 こしょう だしーとりがら	566 kcal 28.6 g 2.0 g

今月の平均栄養価 エネルギー:569kcal たんぱく質:24.6g 食塩相当量:2.1g

**今月の給食目標** 給食の約束を覚えよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



## ご入学・ご進級おめでとうございます

### 持ち物のご用意をお願いします。

① **ハンカチ**

給食時間の前後は必ず手洗いし、きれいなハンカチでふきます。



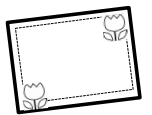
② **マスク**

衛生管理上、給食当番でなくても全員マスクを着用します。



③ **ランチョンマット**

きれいな環境で給食を食べられるように、毎日清潔なものを持ってきましょう。



★ 給食当番の際は、髪を帽子に入れるように指導しています。髪の長いお子さんは、髪を結ぶか、結ぶゴムを持ってこようをお願いします。

### 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は、基本的に**1週間の交代制**です。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で**洗濯とアイロンがけ**をして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。ほつれやボタンのはずれ等がありましたら、担任までご連絡ください。

