

## 【小学校】

れいわ ねんど  
令和7年度

## 4月 献立表

こうさまち  
甲佐町  
がとうこうきゅうしょく  
学校 給食センター※【お知らせ】食物アレルギー または 個別対応 が必要な食材は、**太字** で 表示しています。

こ ん だ て	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)																																
あ か き		<b>始業式</b>	<b>入学式</b>	<b>●カレーライス</b> <b>デザート</b> <b>カレールウ</b> <b>とうふサラダ</b> <b>むぎごはん</b>	<b>すのもの</b> <b>ヨロッケ</b> <b>たけのこ</b> <b>ごはん</b> <b>すまじる</b>																																
み ど り	<b>さかなの</b> <b>マヨチーズやき</b> <b>きんぴら</b> <b>むぎごはん</b> <b>みそしる</b>	<b>アスパラサラダ</b> <b>ミカン</b> <b>チキンライス</b> <b>クリームスープ</b>	<b>●セルフ ソイ豆</b> <b>こまつなオムレツ</b> <b>ソイ豆のぐ</b> <b>むぎごはん</b>	<b>しゅうまい</b> <b>(1こ)</b> <b>ナムル</b> <b>たけのこ</b> <b>すまじる</b> <b>むぎごはん</b> <b>マーポーとうふ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>とりにく</b> <b>わかめ</b> <b>ぶたにく</b> <b>チーズ</b> <b>とうふ</b> <b>たまご</b> <b>ごめ</b> <b>むぎ</b> <b>じやかいも</b> <b>さとう</b> <b>こむぎこ</b> <b>バター</b> <b>あぶら</b> <b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>しめじ</b> <b>グリンピース</b> <b>にんにく</b> <b>しょうが</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b> <b>コーン</b>																																
あ か き	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ホキ</b> <b>チーズ</b> <b>あぶらあげ</b> <b>みそ</b> <b>いりこ</b> <b>てんぶら</b> <b>くわわかれ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>とりにく</b> <b>ペーコン</b> <b>スキムミルク</b> <b>チーズ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>だいたず</b> <b>ぶたにく</b> <b>ペーコン</b> <b>とうふ</b> <b>わかめ</b> <b>かつお・こんぶ(だし)</b> <b>たまご</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぶたにく</b> <b>だいたず</b> <b>とうふ</b> <b>みそ</b> <b>すりみ</b> <b>わかめ</b> <b>ちりめん</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぎゅうにゅく</b> <b>スキムミルク</b> <b>とうにゅう</b> <b>きなこ</b> <b>たまご</b>																																
み ど り	<b>ごめ</b> <b>むぎ</b> <b>でんぶん</b> <b>さとう</b> <b>ごま</b> <b>ノンエッグマヨネーズ</b> <b>あぶら</b>	<b>ごめ</b> <b>むぎ</b> <b>じやかいも</b> <b>こむぎこ</b> <b>さとう</b> <b>あぶら</b> <b>バター</b>	<b>ごめ</b> <b>むぎ</b> <b>はるさめ</b> <b>さとう</b> <b>こむぎこ</b> <b>バター</b> <b>あぶら</b>	<b>ごめ</b> <b>むぎ</b> <b>でんぶん</b> <b>さとう</b> <b>こむぎこ</b> <b>ごまあぶら</b>	<b>ごむぎこ</b> <b>でんぶん</b> <b>ぐらさうどう</b> <b>スパゲッティ</b> <b>カシューなつ</b> <b>あぶら</b> <b>オリーブオイル</b>																																
あ か き	<b>たまねぎ</b> <b>パセリ</b> <b>にんじん</b> <b>えのき</b> <b>こまつな</b> <b>ねぎ</b> <b>たけのこ</b> <b>いんげん</b>	<b>たまねぎ</b> <b>コーン</b> <b>グリンピース</b> <b>にんにく</b> <b>しめじ</b> <b>チングンサイ</b> <b>アスパラガス</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b> <b>みかん</b>	<b>にんじん</b> <b>ごぼう</b> <b>にら</b> <b>ににく</b> <b>しょうが</b> <b>たけのこ</b> <b>しめじ</b> <b>チングンサイ</b> <b>ねぎ</b> <b>こまつな</b>	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> <b>たけのこ</b> <b>ににく</b> <b>しょうが</b> <b>もやし</b> <b>きゅうり</b>	<b>レーズン</b> <b>たまねぎ</b> <b>たけのこ</b> <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b> <b>しめじ</b> <b>いんげん</b> <b>マッシュルーム</b> <b>ほうれんそう</b> <b>ににく</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>																																
み ど り	<b>21 (月)</b>  <b>振替休業日</b>	<b>22 (火)</b>  <b>トマトのじゃこサラダ</b> <b>きびなごフライ</b> <b>(3こ)</b> <b>ひじきごはん</b> <b>けんちんじる</b>	<b>●セルフこのはどん</b> <b>ヨーグルト</b> <b>このはどんのぐ</b> <b>むぎごはん</b> <b>パリパリポテト</b> <b>カラダ</b>	<b>さばの</b> <b>おかか</b> <b>え</b> <b>カレー</b> <b>じょうゆ</b> <b>ややき</b> <b>むぎごはん</b> <b>だんごじる</b>	<b>いちご</b> <b>(2つぶ)</b> <b>カシューなつ</b> <b>サラダ</b> <b>ミルクパン</b> <b>ポークビーンズ</b>																																
あ か き	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>あぶらあげ</b> <b>だいたず</b> <b>きびなご</b> <b>とうふ</b> <b>ちりめん</b> <b>かつお・こんぶ(だし)</b> <b>ひじき</b>	<b>ごめ</b> <b>むぎ</b> <b>パン</b> <b>こむぎこ</b> <b>じゃかいも</b> <b>ごま</b> <b>さとう</b> <b>あぶら</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>あつあげ</b> <b>かまぼこ</b> <b>かつお・こんぶ(だし)</b> <b>ツナ</b> <b>ヨーグルト</b> <b>たまご</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>さば</b> <b>スキムミルク</b> <b>とりにく</b> <b>あぶらあげ</b> <b>いりこ</b> <b>みそ</b> <b>ぞ</b> <b>かつおぶし</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ぶたにく</b> <b>だいたず</b> <b>チーズ</b>																																
み ど り	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>だいため</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b> <b>トマト</b> <b>きゅうり</b> <b>スナップえんどう</b>	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>だいため</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b> <b>トマト</b> <b>きゅうり</b> <b>スナップえんどう</b>	<b>はくさい</b> <b>にんじん</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b> <b>アスパラガス</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	<b>はくさい</b> <b>にんじん</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>しいたけ</b> <b>ねぎ</b> <b>アスパラガス</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> <b>しめじ</b> <b>グリンピース</b> <b>マッシュルーム</b> <b>トマト</b> <b>ににく</b> <b>レタス</b> <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b> <b>コーン</b> <b>いちご</b>																																
あ か き	<b>28 (月)</b>  <b>ごまづあえ</b> <b>あんかけどうふ</b> <b>むぎごはん</b> <b>ぶたじる</b>	<b>29 (火)</b>  <b>ひごそうがわさんの</b> <b>そくめんサラダ</b> <b>てづくり</b> <b>ふりかけ</b> <b>むぎごはん</b> <b>こうやどうふの</b> <b>うまに</b>	<b>30 (水)</b>  <b>ひごそうがわさんの</b> <b>そくめんサラダ</b> <b>てづくり</b> <b>ふりかけ</b> <b>むぎごはん</b> <b>こうやどうふの</b> <b>うまに</b>	<b>きゅうしょく</b> <b>さいよう</b> <b>給食の栄養</b>  <p>給食では、「学校給食接種基準」に基づき、1日に必要な栄養の約3分の1が摂れるように献立が考えられています。不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維などは、給食で多めに摂ることができます。栄養バランスのとれた、給食を作るためいろいろな食べ物を使っています。しっかり食べましょう。</p> <p>1日の推奨量に対する給食での摂取基準(6~11歳／小学生)</p> <table border="1"><caption>1日の推奨量に対する給食での摂取基準(6~11歳／小学生)</caption><thead><tr><th>栄養素</th><th>1日の推奨量</th><th>給食での摂取基準</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>エネルギー</td><td>33</td><td>33</td><td>100%</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>50</td><td>50</td><td>100%</td></tr><tr><td>脂質</td><td>33</td><td>33</td><td>100%</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>40</td><td>40</td><td>100%</td></tr><tr><td>ビタミンA</td><td>40</td><td>40</td><td>100%</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>40</td><td>40</td><td>100%</td></tr><tr><td>ビタミンD</td><td>33</td><td>33</td><td>100%</td></tr></tbody></table>	栄養素	1日の推奨量	給食での摂取基準	割合	エネルギー	33	33	100%	タンパク質	50	50	100%	脂質	33	33	100%	炭水化物	40	40	100%	ビタミンA	40	40	100%	ビタミンC	40	40	100%	ビタミンD	33	33	100%	<b>不足しがちなカルシウムなどは、学校給食で多めに摂取するよう配慮しています。</b>
栄養素	1日の推奨量	給食での摂取基準	割合																																		
エネルギー	33	33	100%																																		
タンパク質	50	50	100%																																		
脂質	33	33	100%																																		
炭水化物	40	40	100%																																		
ビタミンA	40	40	100%																																		
ビタミンC	40	40	100%																																		
ビタミンD	33	33	100%																																		
み ど り	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>とりにく</b> <b>どうふ</b> <b>ぶたにく</b> <b>いりこ</b> <b>みそ</b>	<b>ごめ</b> <b>むぎ</b> <b>じゃかいも</b> <b>こむぎこ</b> <b>でんぶん</b> <b>さとう</b> <b>ごま</b> <b>ねりごま</b> <b>あぶら</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>とりにく</b> <b>わかめ</b> <b>あぶらあげ</b> <b>こうやどうふ</b> <b>ちくわ</b> <b>ちりめん</b> <b>かつおぶし</b> <b>たまご</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>さば</b> <b>スキムミルク</b> <b>とりにく</b> <b>あぶらあげ</b> <b>いりこ</b> <b>みそ</b> <b>ぞ</b> <b>かつおぶし</b>	<b>ミルクパン</b> <b>じゃかいも</b> <b>こむぎこ</b> <b>さとう</b> <b>あぶら</b> <b>カシューなつ</b>																																
あ か き	<b>にんじん</b> <b>たけのこ</b> <b>きくらげ</b> <b>しょうが</b> <b>たまねぎ</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>ねぎ</b> <b>チングンサイ</b> <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	<b>にんじん</b> <b>たけのこ</b> <b>きくらげ</b> <b>しょうが</b> <b>たまねぎ</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>ねぎ</b> <b>チングンサイ</b> <b>きゅうり</b> <b>もやし</b>	<b>にんじん</b> <b>たけのこ</b> <b>きくらげ</b> <b>しょうが</b> <b>たまねぎ</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b> <b>パプリカ</b>																																		

※献立は、都合により変更することがあります。