

4月 きゅうしょくこんだてひょう

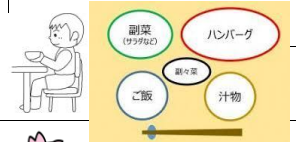


2025
山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)	
10	もく	チキンライス		白菜と肉団子のスープ グリーンサラダ	こめ むぎ パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ トマトかん いんげん ブロッコリー キャベツ レタス はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ	551	22.1	17.6	1年生にとって初めての給食なので、食べやすいメニューにしました。ドキドキするけど、みんなでおしく食べられるといいですね。
11	きん	麦ごはん		鶏肉のネギソースがけ ほうれん草と卵のサラダ 汁ピーフン	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら マヨネーズ アーモンド ピーフン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんにくしょうが ねぎ ゆず キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	637	25.6	26.7	サラダにアーモンドを入れました。ナッツ類には、体に良い油やビタミンE、食物せんいが多いので、毎日少しずつ食べるようにすすめられています。
14	げつ	親子どんぶり		ほうれん草の和風サラダ 大学芋	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら みずあめ でんぶん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ちりめん かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	606	22.5	19.8	和風サラダは、ごま油に砂糖と酢としょうゆを合わせてドレッシングを作り、ちりめんじゃことかつお節を加えて野菜を和えています。
15	か	コッペパン		鶏肉のゆずマーレード焼き スパゲッティサラダ 野菜スープ	パン じゃがいも スパゲッティ あぶら ゆずマーレード マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ	619	27.6	27.6	山江のゆずで作ったマーレードを、おかずの味付けに使いました。ゆずの香りと甘みが効いたおいしさを味わってください。
16	すい	ちりめんチャーハン		揚げギョウザ 新玉ネギのサラダ 卵スープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん どうふ ベーコン かまぼこ ぶたにく たまご わかめ	にんじん ねぎ きゅうり こまつな たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ しょうが たけのこ きくらげ	583	20.5	22.4	玉ねぎは、春が旬の野菜です。山江産の玉ねぎがたくさん採れています。やわらかく、みずみずしい新玉ねぎをサラダで味わいましょう。
17	もく	麦ごはん		さばの塩焼き もやしのごま酢あえ たけのこのみそ汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう さば どうふ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ゆず スナッペンどう ねぎ にんじん しょうが もやし たけのこ たまねぎ	580	28.5	22.0	さやを若どりしたのが「さやえんどう」で、やわらかいさやと豆の両方を食べる種類が「スナッペンどう」です。スナッペンどうのさやは肉厚、実は甘みがあります。
18	きん			見知り遠足							※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。
21	げつ	麦ごはん		とりにくの照り焼き もやしのアーモンド和え じゃがいものそぼろ煮	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	しょうが たまねぎ ほうれんそう たけのこ もやし にんじん ほししいたけ こまつな	604	27.3	21.3	もやしは、発芽させる意味の「萌やす」から名前がついています。光を当てずに栽培されるので、白くて細長い形に育ちます。
22	か	丸パン		クリームシチュー ひじきの豆サラダ いちご(JAより)	パン さつまいも バター さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ツナ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ブロッコリー キャベツ いちご	588	23.6	22.6	デザートのいちごは、JAくまから毎年学校給食に提供していただいているものです。いつもありがとうございます！
23	すい	麦ごはん		赤魚のゆずかけ ブロッコリーのナムル 肉じゃが	こめ むぎ でんぶん こめ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら じゃがいも くらげどう	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あつあげ	ゆず にんにく ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが	596	25.8	19.4	「ナムル」は韓国家庭料理の一つで、野菜を調味料とごま油で和えています。にんにくのすりおろしを加えると、本格的な味になります。
24	もく	麦ごはん		マーボー豆腐 パンサンスー ヨーグルト	こめ むぎ あぶら くらげどう ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ハム だいず たまご ヨーグルト みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら にんにく きゅうり キャベツ きくらげ	611	26.2	18.9	マーボー豆腐は、中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は、唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、トウバンジャンという調味料を使います。
25	きん	麦ごはん		いわしのおかか煮 コロコロサラダ 豚汁	こめ むぎ さといも こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし チーズ ぶたにく どうふ みそ	きゅうり トマト カリフラワー コーン えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	605	26.1	22.6	コロコロサラダは、小さめに切った野菜に、チーズとかまぼこを加えて、マヨネーズベースのドレッシングで和えています。
28	げつ	麦ごはん		チキンカレー キャベツのサラダ 大豆とアーモンドの青のり和え	こめ むぎ パター あぶら さとう さつまいも アーモンド	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく だいず あおのり スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう にんにく トマトかん キャベツ	627	21.6	20.0	美味しいカレーを作るポイントは、玉ねぎをせんいを断ち切るように千切りにし、あめ色になるまでよく炒めることです。
30	すい	たけのこごはん		スタミナサラダ お嬢さん団子汁 オレンジ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ぶたにく	たけのこ にんじん こまつな ほししいたけ きくらげ にんにく きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	599	23.8	21.4	春を告げる野菜の代表「たけのこ」のまぜごはんです。竹の地下茎(くき)から出てくる若芽なので、竹の子供という意味から名づけられました。

今月の給食 目標

「しゅっきをただしくならべ、ただしいしせいでたべよう」



給食の決まり 食事のマナーを守りましょう



入学・進級おめでとう

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしく願いいたします。

給食献立表

朝・夕の献立と重ならないようにチェックしたり、食材に関する情報をご覧ください。旬の食材や行事食は太字で表示します。場合によっては、献立表にない材料を使用したり、献立が変更になることもあります。ご了承ください。

ふるさとくまさんデー

熊本県の旬の食材や、郷土料理を紹介します。5月～2月までの9回計画しています。

5月のふるさとくまさんデーは、「新たなまねぎ」を予定しています！

