

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 にゅう	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 ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しづ(g)	しぶう (g)	
10 もく	チキンライス	白い牛乳 グリーンサラダ	白菜と肉団子のスープ さとう あぶら	こめ むぎ バター 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、みんなでおいしく食べられるといいですね。
11 きん	麦ごはん	白い牛乳	鶏肉のネギソースかけ ほうれん草と卵のサラダ 汁ビーフン	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 ビーフン	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、毎日少しづつ食べるようすすめられています。
14 げつ	親子どんぶり	白い牛乳	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	白い牛乳	鶏肉のゆずマーマレード焼き 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 ゆずマーマレード マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ベーコン たまご ヨーグルト	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マレードを、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いさを味わってください。
16 すい	ちりめんチャーハン	白い牛乳	揚げギョウザ 新玉ねぎのサラダ 卵スープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ 卵スープ	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ 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。わらわらかいさと豆の両方を食べる種類が「スナップえんどう」です。スナップえんどうのさやは肉厚、実は甘みがあります。
17 もく	麦ごはん	白い牛乳	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 たけのこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ゆず スナップえんどう 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、わらわらかいさと豆の両方を食べる種類が「スナップえんどう」です。スナップえんどうのさやは肉厚、実は甘みがあります。
18 きん			みるこ 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	白い牛乳	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	白い牛乳	クリームシチュー ひじきの豆豆サラダ 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 だいす 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	白い牛乳	赤魚のゆずかけ プロッコリーのナムル 肉じゃが	こめ むぎ でんぶん プロッコリーのナムル 肉じゃが	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たものです。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	白い牛乳	マーポー豆腐 パンサンスー ヨーグルト	こめ むぎ あぶら くろざとう ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム だいす 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 にら にんにく きゅうり キャベツ きくらげ	611	26.2	18.9	マーポー豆腐は、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、トウバンジヤンという調味料を使います。
25 きん	麦ごはん	白い牛乳	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 とうふ 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	白い牛乳	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 バター あぶら さとう さつまいも 大豆とアーモンドの青のり和え	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく だいす 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	白い牛乳	スタミナサラダ お姫さん団子汁 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(くさく)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

「しつきをただしくならべ、たらしいせいでたべよう」



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、よろしくお願ひいたします。

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、「新たまねぎ」を予定しています！