



# 4月学校給食献立予定表



日	主食	牛乳	おかず	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	I類 <sup>+</sup> たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	ドライカレー	牛乳	コーンサラダ 美生柑 (みしょうかん)	牛乳 鶏ひき肉 鶏ひき肉 レンズまめ	精白米 麦 油 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんにく セロリ にんじん トマト ピーマン こまつな 春キャベツ コーン 美生柑	806 kcal 27.2 g 24.6 g 2.9 g
11 木	たけのこご飯	牛乳	ししゃものごま揚げ けんちん汁	牛乳 出し昆布 鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 鶏もも肉 豆腐	精白米 油 さとう 小麦粉 白ごま 黒ごま こんにゃく じゃがいも	たけのこ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	723 kcal 31.0 g 25.8 g 2.8 g
12 金	五目あんかけ丼	牛乳	ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚かた肉 いか なると 鶏ひき肉 粉寒天	精白米 麦 油 でんぷん ごま油 ワンタンの皮 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ほうきさい チンゲンサイ だいこん ぶなしめじ ぶどうジュース	789 kcal 29.3 g 17.9 g 3.3 g
15 月	ゆかりじゃこご飯	牛乳	千種焼き 新じゃがのそぼろ煮 春キャベツの味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ ツナ 芽ひじき 卵 豚ひき肉 油揚げ みそ	精白米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん	ゆかり にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが さやいんげん 春キャベツ えのきたけ 長ねぎ こまつな	786 kcal 34.6 g 25.1 g 3.9 g
16 火	麦ご飯 鉄火みそ	牛乳	春野菜の煮物 いわしのつみれ汁	牛乳 いり大豆 みそ 鶏もも肉 生揚げ 出し昆布 いわしすり身 押し豆腐	精白米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 車心 でんぷん	ごぼう 干しいたけ にんじん たけのこ ぶき さやいんげん 長ねぎ しょうが だいこん こまつな	777 kcal 33.3 g 22.7 g 2.6 g
17 水	ハニーレモン トースト	牛乳	洋風煮込み マカロニのトマトソテー	牛乳 豚かた肉 フランクフルト いんげんまめ ベーコン	胚芽食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも マカロニ	レモン にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム パセリ	734 kcal 29.0 g 27.5 g 3.0 g
18 木	きざみきつねうどん	牛乳	ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳 だし昆布 豚かた肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 芽ひじき	うどん さとう 小麦粉 油 ごま油	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	756 kcal 33.3 g 26.5 g 2.7 g
19 金	チャーハン	牛乳	花しゅうまい 春雨スープ 清美オレンジ	牛乳 豚かた肉 むきえび 豚ひき肉 押し豆腐 豆腐	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 はるさめ	しょうが にんじん 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ こまつな きよみ	785 kcal 33.5 g 22.2 g 3.1 g
22 月	ホットドッグ	牛乳	豆とあさりのチャウダー 春のグリーンサラダ	牛乳 フランクフルト ベーコン いんげんまめ あさり 生クリーム	無塩パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ グリーンアスパラガス 春キャベツ こまつな コーン	765 kcal 31.8 g 37.6 g 2.7 g
23 火	わかめご飯	牛乳	魚のさざれ焼き 切り干し大根のおひたし 豚汁	牛乳 生わかめ シルバー 豚かた肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 麦 ごま油 ごま マヨネーズ(卵不使用) 生パン粉 油 こんにゃく	パセリ にんじん 春キャベツ こまつな 切り干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	736 kcal 31.9 g 26.6 g 2.5 g
24 水	タンメン	牛乳	ジャンボ餃子 はっさく	牛乳 豚かた肉 豚ひき肉 豚肝臓 大豆	冷凍ラーメン 油 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんじん にんにく 長ねぎ キャベツ りょくとうもろし コーン チンゲンサイ には はっさく	738 kcal 32.4 g 26.1 g 2.4 g
25 木	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ	牛乳	家常豆腐 卵と野菜の中華スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉かつお 豚もも肉 卵 みそ 生揚げ 鶏もも肉	精白米 麦 ごま油 白ごま さとう 油 でんぷん じゃがいも	こまつな にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 長ねぎ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	772 kcal 34.3 g 26.4 g 3.1 g
26 金	*開校お祝いメニュー* 赤飯	牛乳	ぶりの照り焼き 野菜のおかかあえ すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 ささげ ぶり 糸削り 出し昆布 豆腐 ちらしかまぼこ 生わかめ 粉寒天	精白米 もち米 黒ごま さとう でんぷん 小町麴	しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん 長ねぎ クランベリージュース	778 kcal 35.3 g 23.1 g 2.9 g
30 火	ご飯	牛乳	鶏肉のヘルシーバーグ きのこ野菜のソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 芽ひじき 高野豆腐 みそ ベーコン 豚かた肉 レンズまめ	精白米 でんぷん パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな にんにく パセリ	773 kcal 32.7 g 24.8 g 2.8 g

◎都合により、献立、食材の変更、給食回数が少なくなることがありますのでご了承ください。  
今年度も友好提携都市・伊那市から農作物をいただきます。



←伊那市イメージキャラクター「イーナちゃん」

## 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に郷土食や行事食を提供することを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



4月分 一日あたりの平均

766 kcal  
32.1 g  
25.5 g  
2.9 g

中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal  
33.0 g  
26.0 g  
2.5 g

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。  
新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。  
給食室では、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めます。1年間よろしくお願いたします。