



よくかむことは  
よく味わうこと

令和6年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
<p>☆今年度の給食がはじまります☆ 給食をとおして、食べものの栄養や栄養バランスのよい食事、旬の食材、郷土料理など、いろいろなことを学んでいきましょう。</p>									
9	火	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 まぐろフレーク	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく バジル	ごはん じゃがいも オリーブオイル さとう	690	31.2	27.9	2.2
10	水	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	しょうが にんにく にんじん ほしいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな たけのこ 玉ねぎ なら オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	570	22.3	17.3	2.6
<p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
11	木	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ごもくきんぴら なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず ほしひじき ぶた肉 さつまあげ	だいこん 玉ねぎ ほうれんそう なめこ 長ねぎ にんじん ごぼう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	569	23.9	17.4	1.9
<p>☆1ねんせいのきゅうしよく☆ はじまります♪ 1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。給食には、はじめて食べるものや、にがてと思っている食べものもあるかもしれませんが、一口からちょうせんしてみましよう。ともだちやせんせいといっしょに、たのしい給食の時間をすごしてください。</p>									
12	金	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) やさいスープ おいしいいちごゼリー	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 だいず ぶた肉 とう乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな いちご	パン(乳,麦) コーンスターチ 油 さとう 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦) こめ油	652	21.0	24.0	1.9
15	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とり肉	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	612	31.4	17.6	1.8
16	火	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいおろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ おから とり肉	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく だいこん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 なたね油	605	24.0	15.8	1.9
17	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも パター(乳) コーンスターチ さとう	601	24.4	20.0	1.8
18	木	ポークカレーライス(麦ごはん)(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	642	21.2	22.0	2.6
19	金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦) ソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ だいず ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ さやいんげん	パン(乳,麦) さとう 油 こめ油 じゃがいも コーンフラワー 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	639	23.7	24.7	2.2

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)  
 ※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。  
 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。



日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I補 <sup>※</sup> - たんぱく質	脂質	食塩相当量	
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
22	月	ごはん 牛乳(乳) いわしうめ煮 たけのこのおかか煮 かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とろろ ぶた肉 いわし とり肉 たまご(卵) ちくわ かつおぶし	にんじん こんにゃく うめぼし たけのこ わらび 玉ねぎ こまつな	ごはん こめ油 でん粉 さとう	603	30.1	19.1	2.2
23	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ キャベツのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉	玉ねぎ キャベツ こまつな しょうが にんにく トマト ぶどう	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ラード 水あめ	615	22.7	16.3	2.0
24	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)>+きつねかけ汁 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ だいず	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しゅんぎく ごぼう オレンジ	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油	619	23.8	21.3	2.4
25	木	麦ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) けんちん汁	牛乳(乳) みそ とうふ だいず ぶた肉	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	637	24.3	21.6	2.1
26	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ベーコンとキャベツのソテー あおなのシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう オレンジ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	625	24.8	21.8	2.0
30	火	ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 ワンタンスープ(麦) ミニフィッシュ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 あつあげ にぼし	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが たけのこ さやいんげん	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉 コーンスターチ	579	26.0	15.8	2.0

はしを  
忘れずに!



給食回数 15回 平均栄養価: エネルギー617kcal たんぱく質25.0g 脂質20.2g カルシウム373mg 食塩相当量2.1g

小名浜学校給食共同調理場では、みなさんが元気に過ごせるように栄養バランスを考え、行事食や郷土料理、季節の食材を使った献立など、さまざまな学校給食を提供していきます。調理員・栄養士・事務職員が力を合わせて、愛情をこめた栄養たっぷりのおいしい給食づくりを目指していきますので、楽しみにしてください。



### 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>



よくかむといいこといっぱい!

