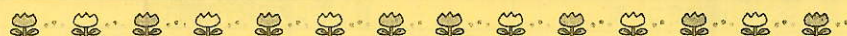




# 2025年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

| 日  | 曜日 | 献立名                                            | 赤：主に体の組織をつくる          |                           | 緑：主に体の調子を整える       |                           | 黄：主にエネルギーになる         |                     | 小学校             | 中学校             |
|----|----|------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|-----------------|-----------------|
|    |    |                                                | 1群（たんぱく質）             | 2群（カルシウム）                 | 3群（カロテン）           | 4群（ビタミン）                  | 5群（炭水化物）             | 6群（脂質）              | エネルギー<br>(kcal) | エネルギー<br>(kcal) |
|    |    |                                                | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品        | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海そう | 緑黄色野菜              | その他の野菜<br>果物・きのこ          | 米・パン・めん<br>いも・砂糖     | 油脂<br>種実            | たんぱく質<br>(g)    | たんぱく質<br>(g)    |
| 11 | 金  | ご飯                                             |                       |                           |                    |                           | 【こめ】                 |                     | 621             | 767             |
|    |    | 牛乳                                             |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
|    |    | てりとり                                           | とりにく                  |                           |                    | しょうが                      | さとう・でんぶん             | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | ◎キャベツの極かつお和え                                   | かつおぶし                 |                           | しそ                 | 【キャベツ】・きゅうり・うめ            | さとう                  |                     |                 |                 |
|    |    | 新たまねぎのみそ汁                                      | 【とうふ】・あぶらあげ<br>しろみそ   |                           | にんじん・はねぎ           | 【たまねぎ】                    |                      |                     | 27.9            | 32.1            |
| 14 | 月  | ご飯                                             |                       |                           |                    |                           | 【こめ】                 |                     | 705             | 848             |
|    |    | 牛乳                                             |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
|    |    | ポークカレー                                         | ぶたにく                  |                           | にんじん・【トマト】         | たまねぎ                      | じゃがいも・カレールウ          | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | ☆ミンチカツ                                         | ぶたにく                  |                           |                    | たまねぎ                      | パンこ・こむぎこ<br>でんぶん・さとう | あぶら                 | 24.1            | 27.4            |
|    |    | ◎ほうれんそうのツナ和え                                   | まぐろフレーク               |                           | ほうれんそう・にんじん        |                           |                      | ドレッシング              |                 |                 |
| 15 | 火  | ご飯                                             |                       |                           |                    |                           | 【こめ】                 |                     | 681             | 843             |
|    |    | 牛乳                                             |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
|    |    | マーボー豆腐                                         | ぶたにく・とうふ<br>あかみそ      |                           | にんじん・にら            | ねぎ・ほししいたけ<br>しょうが・にんにく    | さとう・でんぶん             | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | ☆揚げギョーザ（小中2）                                   | ぶたにく                  |                           | にら                 | キャベツ・たまねぎ<br>にんにく・しょうが    | でんぶん・さとう<br>こむぎこ     | ラード<br>ごまあぶら<br>あぶら | 25.2            | 30.8            |
|    |    | ◎パンサンスー                                        | ハム                    |                           |                    | きゅうり・とうもろこし               | はるさめ・さとう             | ごまあぶら               |                 |                 |
| 16 | 水  | りんごパン                                          |                       |                           |                    | りんご                       | パン                   |                     | 635             | 747             |
|    |    | 牛乳                                             |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
|    |    | オムレツのいりどりソースがけ                                 | たまご                   |                           | あかパプリカ・にんじん        | ズッキーニ・きパプリカ<br>たまねぎ       | さとう・でんぶん             | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | ◎ブロッコリーのドレッシング和え                               |                       |                           | ブロッコリー             |                           |                      | ドレッシング              | 25.6            | 32.4            |
|    |    | コーンクリームスープ                                     | とりにく・とうにゅう            |                           | にんじん・パセリ           | たまねぎ・とうもろこし               | ホワートルウ               | あぶら                 |                 |                 |
| 17 | 木  | 赤飯<br>だしをあじわう日<br>牛乳<br>ほねにきを<br>つけてね          |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           | 【こめ】・【もちこめ】<br>あずき   |                     | 625             | 792             |
|    |    | ☆白身魚とじゃがいもの甘がらめ                                | たら                    |                           |                    | しょうが                      | でんぶん・じゃがいも<br>さとう    | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | ◎いんげんのごま和え                                     |                       |                           | さやいんげん             |                           | さとう                  | ごま                  |                 |                 |
|    |    | 春のすまし汁                                         | かまぼこ・【とうふ】            | わかめ                       | にんじん・【みつば】         | はくさい・たけのこ<br>えのきだけ・ほししいたけ |                      |                     | 24.3            | 28.9            |
|    |    |                                                |                       |                           |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
| 18 | 金  | ご飯<br>しゅんをあじわう日<br>牛乳                          |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           | 【こめ】                 |                     | 635             | 775             |
|    |    | ☆ちくわの磯辺揚げ（小中2）                                 | たら                    | あおさ                       |                    |                           | さとう・こむぎこ<br>でんぶん     | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | たけのこの土佐煮                                       | こうやどうふ・かつおぶし          |                           |                    | たけのこ・こんにゃく                | さとう                  |                     |                 |                 |
|    |    | 新じゃがのそぼろ煮                                      | とりにく                  |                           | にんじん・さやいんげん        | 【たまねぎ】                    | じゃがいも・さとう            | あぶら                 | 21.7            | 25.2            |
|    |    |                                                |                       |                           |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
| 21 | 月  | ご飯<br>牛乳                                       |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           | 【こめ】                 |                     | 594             | 748             |
|    |    | ビビンバの臭                                         | ぶたにく                  |                           | にんじん               | しょうが・にんにく                 | さとう・でんぶん             | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | ◎ビビンバの野菜                                       |                       |                           | ほうれんそう             | もやし                       | さとう                  | ごまあぶら               |                 |                 |
|    |    | わかめスープ                                         | ベーコン・【とうふ】            | わかめ                       | にんじん               | はくさい・とうもろこし<br>ねぎ         | でんぶん                 | あぶら                 | 23.5            | 28.1            |
|    |    |                                                |                       |                           |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
| 22 | 火  | ご飯<br>牛乳                                       |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           | 【こめ】                 |                     | 674             | 814             |
|    |    | 絹揚げの甘みそがけ                                      | だいず・あかみそ              |                           |                    |                           | でんぶん・さとう             | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | ひじきのいため煮                                       | まぐろフレーク               | ひじき                       | にんじん               | とうもろこし                    | さとう                  | あぶら                 |                 |                 |
|    |    | 茶わん蒸しスープ                                       | とりにく・たまご<br>かまぼこ      |                           | にんじん・【みつば】         | えのきだけ・ほししいたけ              | でんぶん                 | あぶら                 | 30.0            | 33.8            |
|    |    |                                                |                       |                           |                    |                           |                      |                     |                 |                 |
| 23 | 水  | 小麦入り米粉ロールパン<br>牛乳                              |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           | 【こむぎいりこめロールパン】       |                     | 682             | 821             |
|    |    | ☆チキンナゲット（小中2）                                  | とりにく                  |                           |                    | にんにく                      | でんぶん・パンこ<br>こむぎこ     | ラード<br>あぶら          |                 |                 |
|    |    | いちごゼリー和え<br>＜いちごゼリー＞                           |                       |                           |                    | ナタデココ・もも<br>パインアップル       | さとう                  |                     |                 |                 |
|    |    | ミートボールのトマト煮<br>＜ミートボール＞                        | だいず                   |                           | にんじん・ブロッコリー<br>トマト | たまねぎ・エリンギ<br>にんにく         | じゃがいも・さとう            | あぶら                 | 27.4            | 32.6            |
|    |    |                                                | とりにく                  |                           |                    | たまねぎ・キャベツ                 | でんぶん・みずあめ            | あぶら                 |                 |                 |
| 24 | 木  | ご飯<br>「まごわやさしい」<br>こんだて<br>牛乳<br>ほねにきを<br>つけてね |                       | 【ぎゅうにゅう】                  |                    |                           | 【こめ】                 |                     | 608             | 756             |
|    |    | さわらの香味だれがけ                                     | さわら                   |                           |                    |                           | さとう・でんぶん             | ごまあぶら<br>ごま・あぶら     |                 |                 |
|    |    | ◎こまつなのささみお和え                                   | ささみフレーク               |                           | こまつな               | もやし                       | さとう                  |                     |                 |                 |
|    |    | 臭だくさんみそ汁                                       | 【とうふ】・あぶらあげ<br>ミックスみそ | わかめ                       | にんじん               | だいこん・えのきだけ<br>ねぎ          | さといも                 |                     | 30.7            | 35.9            |
|    |    |                                                |                       |                           |                    |                           |                      |                     |                 |                 |

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合っ  
てみましょう！



# 2025年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

| 日  | 曜 | 献立名            | 赤：主に体の組織をつくる   |                           | 緑：主に体の調子を整える |                  | 黄：主にエネルギーになる          |                  | 小学校             | 中学校             |
|----|---|----------------|----------------|---------------------------|--------------|------------------|-----------------------|------------------|-----------------|-----------------|
|    |   |                | 1群（たんぱく質）      | 2群（カルシウム）                 | 3群（カロテン）     | 4群（ビタミン）         | 5群（炭水化物）              | 6群（脂質）           | エネルギー<br>(kcal) | エネルギー<br>(kcal) |
|    |   |                | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる小魚<br>海そう | 緑黄色野菜        | その他の野菜<br>果物・きのこ | 米・パン・めん<br>いも・砂糖      | 油脂<br>種実         | たんぱく質<br>(g)    | たんぱく質<br>(g)    |
| 25 | 金 | わかめご飯          |                | わかめ                       |              |                  | 【こめ】                  |                  | 649             | 806             |
|    |   | 牛乳             |                | 【ぎゅうにゅう】                  |              |                  |                       |                  |                 |                 |
|    |   | ☆ポテトコロッケ       | ぶたにく・ぎゅうにく     |                           | にんじん・パセリ     | たまねぎ             | じゃがいも・パンこ<br>さとう・こむぎこ | あぶら              | 22.7            | 26.9            |
|    |   | しらたきとにんじんのきんぴら | ぶたにく           |                           | にんじん・ピーマン    | しらたき             | さとう                   | あぶら              |                 |                 |
| 28 | 月 | 吉野汁            | とりにく・【とうふ】     |                           | にんじん         | はくさい・だいこん<br>ねぎ  | でんぶん                  | あぶら              | 659             | 765             |
|    |   | 中華めん           |                |                           |              |                  | 【ちゅうかめん】              |                  |                 |                 |
|    |   | 牛乳             |                | 【ぎゅうにゅう】                  |              |                  |                       |                  | 25.8            | 29.5            |
|    |   | しょうゆラーメン（汁）    | ぶたにく・なると       |                           | にんじん         | もやし・ねぎ<br>とうもろこし |                       | あぶら              |                 |                 |
| 30 | 水 | ☆春巻            | ぶたにく           |                           | にんじん・にら      | キャベツ・もやし・エリンギ    | でんぶん・さとう<br>こむぎこ・みずあめ | ごまあぶら<br>あぶら     | 616             | 785             |
|    |   | ◎切りしだいこんの中華和え  | まぐろフレーク        |                           | チンゲンサイ       | 【きりしだいこん】        | さとう                   | ごまあぶら            |                 |                 |
|    |   | ご飯             |                |                           |              |                  | 【こめ】                  |                  | 22.3            | 27.2            |
|    |   | 牛乳             |                | 【ぎゅうにゅう】                  |              |                  |                       |                  |                 |                 |
|    |   | ハンバーグのトマトソースがけ | ぶたにく・とりにく      |                           | 【トマト】        | たまねぎ             | でんぶん・さとう              | ラード<br>あぶら       | 22.3            | 27.2            |
|    |   | ◎ポテトサラダ        |                |                           | にんじん         | きゅうり・とうもろこし      | じゃがいも                 | マヨネーズ<br>しょうみりょう |                 |                 |
|    |   | コンソメスープ        | とりにく           |                           | にんじん・ブロッコリー  | たまねぎ・キャベツ        |                       | あぶら              |                 |                 |

- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 印はたれを別添しします。
- は「卵除去食」提供日です。
- 11日、17日、21日、24日、30日は、アレルギー（えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳）を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。



一宮市では、学校給食課の  
ウェブページに「好評献立」  
を掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現  
してみてください。

## 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。



## ご入学・ご進級おめでとうございます

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。



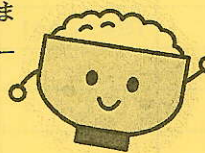
給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 元気の基本！

## 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果

|                 |                |             |             |              |
|-----------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| やる気や集中力が<br>高まる | イライラ<br>しにくくなる | 運動能力<br>アップ | 便秘を<br>予防する | 生活リズムが<br>整う |
|                 |                |             |             |              |

## 4つのねらいのある献立

- |                                           |                             |
|-------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 まごわやさしい献立<br>まめい ま かめ<br>さい さかな いちげい いも | 2 だしを味わう日<br>しょうゆ かつお 昆布 鰹節 |
| 3 ただしいはしづかいの日<br>はし                       | 4 旬を味わう日<br>春 秋 冬 夏         |

毎月実施しています。

献立表で確認しましょう。