



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

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 (kcal)	エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
11 金	ごはん					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					616	785
	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	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
	◎ポテトサラダ コンソメスープ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ ちようみりよう あぶら	22.3	27.2
14 月	ごはん					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					621	767
	てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
	◎春キャベツの梅かつお和え 新たまねぎのみそ汁	かつおぶし 【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		しそ	【キャベツ】・きゅうり・うめ 【たまねぎ】	さとう		27.9	32.1
15 火	ごはん					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					705	848
	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 ◎ほうれんそうのツナ和え	ぶたにく まぐろフレーク			たまねぎ ほうれんそう・にんじん	パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら ドレッシング	24.1	27.4
16 水	ごはん					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					681	843
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	☆揚げギョーザ (小中2) ◎パンサンスー	ぶたにく ハム		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが きゅうり・とうもろこし	でんぷん・さとう こむぎこ はるさめ・さとう	ラード ごまあぶら あぶら ごまあぶら	25.2	30.8
17 木	りんごパン				りんご	パン			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					635	747
	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 たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	◎ブロッコリーのドレッシング和え コーンクリームスープ			ブロッコリー			ドレッシング	25.6	32.4
18 金	赤飯	だしをあじわう日				【こめ】・【もちこめ】 あずき			
	牛乳	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					625	792
	☆白身魚とじゃがいもの甘がらめ	たら			しょうが	でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら		
	◎いんげんのごま和え 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 えのきたけ・ほししいたけ	さとう	ごま	24.3	28.9
21 月	ごはん	しゆんをあじわう日				【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					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 でんぷん	あぶら		
	たけのこの土佐煮 新じゃがのそぼろ煮	こうやどうふ・かつおぶし とりにく			たけのこ・こんにやく 【たまねぎ】	さとう じゃがいも・さとう	あぶら	21.7	25.2
22 火	ごはん					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					594	748
	ピピンパの具	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
	◎ピピンパの野菜 わかめスープ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	23.5	28.1
23 水	ごはん					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					674	814
	絹厚揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		
	ひじきのいため煮 茶わん蒸しスープ	まぐろフレーク とりにく・たまご かまぼこ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	30.0	33.8
24 木	小麦入り米粉ロールパン					【こむぎいりこめロールパン】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					682	821
	☆チキンナゲット (小中2)	とりにく			にんにく	でんぷん・パンこ こむぎこ	ラード あぶら		
	いちごゼリー和え <いちごゼリー> ミートボールのトマト煮 <ミートボール>				【いちご】	さとう			
	だいず		にんじん・ブロッコリー トマト	たまねぎ・エリンギ 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	でんぷん・みずあめ	あぶら			

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 (kcal)	エネルギー (kcal)
25	金	ごはん 「まごわやさしい」 こんだて 牛乳 【まごわやさしい】 ほねにきを つけてね	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
		さわらの香味だれがけ	さわら				さとう・でんぷん	ごまあぶら ごま・あぶら	608	756
		◎こまつなのささみ和え	ささみフレーク		こまつな	もやし	さとう		30.7	35.9
		具だくさんみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ	さといも			
28	月	わかめごはん 牛乳 【ただしい はしづかいの日】		わかめ			【こめ】		649	806
		☆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 さとう・こむぎこ	あぶら		
		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	22.7	26.9
		吉野汁	とりにく・【とうふ】		にんじん	はくさい・だいこん ねぎ	でんぷん	あぶら		
30	水	中華めん 牛乳					【ちゅうかめん】		659	765
		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 とうもろこし		あぶら		
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	25.8	29.5
		◎切干しだいこんの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ	【きりほしだいこん】	さとう	ごまあぶら		

- 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。
- 11日、14日、18日、22日、25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

ご入学・ご進級おめでとうございます

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とることが基本です。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

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う

4つのねらいのある献立

1 まごわやさしい献立 【まめい、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも】	2 だしを味わう日 【しん、あじ、ひ】
3 ただしいはしづかいの日 【まいつき、じっし】	4 旬を味わう日 【はる、あき、なつ、ふゆ】

毎月実施しています。献立表で確認しましょう。