

4　月　学校給食献立予定表



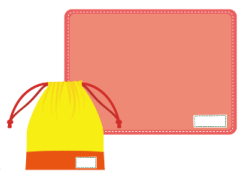
令和８年度
泉が丘小学校

ひにち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	おもなざいりょう おもにエネルギーになる 米・パン・めん・いも・さとう	あぶら 種実	おもにからだをつくる 肉・魚・卵・大豆製品	牛乳 海藻・小魚	おもにからだのちょうしをととのえる 緑黄色野菜（色のこいやさい）	淡色野菜 きのこ	くだもの	エネルギー（kal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
8 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ゆでやさい レモンゼリー	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム		715 21.0 21.8 1.8
9 木	こめこパン	ぎゅうにゅう	ウインナーとトマトのペンネ ゆでやさい　いちごジャム	パン ペンネ（マカロニ） ジャム	あぶら	レンズまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	にんにく マッシュルーム	663 23.9 21.3 2.6
10 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	エビイカかきあげどん・たれ ごまあえ　わかたけじる	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま あぶら	もめんとうふ えび いか	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん さやえんどう しゅんぎく	キャベツ たけのこ ごぼう		612 20.2 17.3 2.6
13 月 宮っ子ランチ（トマト）	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそトマトチーズやき ゆでやさい ひじきとだいずのにもの	こめ むぎ こんにゃく ざらめ	あぶら	とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	トマト パセリ こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし レモン		661 33.5 19.5 2.3
14 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのさいきょうやき セルフごもくごはん ごまずあえ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	シロイトタラ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ かんぴょう えだまめ キャベツ	ごぼう もやし	616 28.9 15.8 1.8
15 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	こめ かたくりこ さといも	むぎ ごま	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり こまつな	しょうが だいこん キャベツ	たまねぎ	653 28.7 21.1 1.9
16 木 １年生開始	キャラメルあげパン	ぎゅうにゅう	ポークポトフ ゆでやさい	パン じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー		668 22.5 27.1 2.3
17 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー　はちみつ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	グリンピース たまねぎ にんにく もも	パイン みかん	659 20.4 12.8 1.5
20 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ（ケチャップソース） ゆでやさい　みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ		636 22.7 17.5 2.1
21 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	モロのからあげ　しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	こめ むぎ かたくりこ こめこ	ごまあぶら あぶら	モロ なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ しょうが きゅうり しめじ	たまねぎ グリンピース	658 26.4 20.0 1.7
22 水 おいわい給食	せきはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそづけやき おひたし　ごもくきんぴら おいわいいちごクレープ　ごましお	もちごめ　こめ ささげ　さとう こんにゃく クレープ	あぶら ごま	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	もやし	629 29.8 13.9 2.2
23 木	はちみつパン	ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものケチャップあえ ゆでやさい	パン はちみつ こめこ　かたくりこ じゃがいも　さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ にんじん	しょうが レモン キャベツ		639 26.3 20.4 1.9
24 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフ２しょくどん こんさいのすましじる さくらゼリー	こめ あぶら こんにゃく ゼリー	むぎ さとう かたくりこ	いりたまご ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん こまつな	えだまめ ごぼう だいこん しょうが		638 27.2 16.7 2.0
27 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぎょうざ はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ　むぎ はるさめ　ざらめ ごむぎこ かたくりこ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	もめんとうふ みそ	にんじん にら	キャベツ たけのこ もやし にんにく	ねぎ たまねぎ	654 23.4 18.8 1.7
28 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ちくわの２しょくあげ だいこんおろし　とさに のりこうみふりかけ	こめ　むぎ こむぎこ こんにゃく さとう	ごま あぶら	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ のり	さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん		660 24.7 19.1 1.9
30 木	バンズパン	ぎゅうにゅう	セルフハムカツサンド ボイルキャベツ ポテトスープ　アセロラゼリー	コッペパン さとう　ゼリー パンこ じゃがいも	あぶら	ハム バラベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし		620 21 18.3 3.0

献立は都合により変更することがあります。

入学・進級おめでとうございます

２年生から６年生は８日から，１年生は16日から給食が始まります。
学校給食は，栄養のバランスなど食事の重要性のほか，食事マナーや郷土料理など食文化などについても，
食べながら学習する場となっています。
献立表の紙での配付はありませんが，さくら連絡網や学校ホームページで閲覧できますので，ぜひご覧になってください。



小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.7ｇ　塩分２ｇ以下
４月一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー649kcal　たんぱく質25.1ｇ　脂質18.8ｇ　塩分2.0ｇ