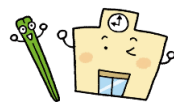




4 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年度
泉が丘小学校



日にち ようび	献立名			主材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)	
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる	おもに体の調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
8 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	ハヤシライス ゆでやさ ミニフィッシュ	こめ あぶら こむぎこ	むぎ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ミニフィッシュ	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	684 23.1	21.8 1.9
9 水	 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 ごますあえ セルフごもくごはん	こめ こんにゃく あぶら	むぎ さとう すりごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	だけのこ かんぴょう えだまめ キャベツ	614 28.9	15.8 1.8
10 木	 パンズパン	 ぎゅうにゅう	セルフハムカツサンド ポイルキャベツ ポテトスープ アセロラゼリー	コッペパン さとう ばんこ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう パラバーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	620 21.0	18.3 3.0
11 金 きっちゃん	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	とりにくのみそトマトやき ゆでやさ ひじきとだいずのもの	こめ あぶら	むぎ こんにゃく ざらめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	レモン パセリ こまつな にんじん	679 33.1	20.3 2.4
14 月	 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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ キャベツ ゆかり こまつな	625 30.0	17.4 1.9
15 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	いわしのごまみそに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが しめじ	670 24.2	20.7 1.7
16 水	 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 あぶら はちみつ ゼリー	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ グリーンピース みかん もも	659 20.4	12.8 1.5
17 木	 キャラメルあげぱん	 ぎゅうにゅう	ポークポトフ ゆでやさ	パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん キャベツ いんげん とうもろこし	647 22.9	24.8 2.4
18 金 お祝い献立	 たきおこわ	 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 おいわいいちごゼリー	もち米 こんにゃく ささげ ゼリー	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とりにく さつまあげ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	623 28.5	11.9 2.3
21 月	 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 こむぎこ あぶら さとう	むぎ ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご とりにく なまあげ	だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	696 27.6	21.9 2.0
22 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	やきぎょうざ はるさめサラダ マーボー豆腐	こめ はるさめ ざらめ ごまあぶら	むぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ	654 23.4	18.9 1.7
23 水	 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	むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	えだまめ にんじん ごぼう	638 27.2	16.7 2.0
24 木	 はちみつパン	 ぎゅうにゅう	ウインナーとトマトのペンネ ゆでやさ レモンゼリー	パン マカロニ	はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう レンズまめ ウインナー	たまねぎ トマト パセリ トマト	649 21.8	20.3 2.4
25 金	 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 あぶら さとう	むぎ かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう モロ なまあげ こんぶ	しょうが きゅうり にんじん しめじ	660 28.1	20.3 1.8
28 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 みそしる	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とりにく	キャベツ こまつな	636 22.7	17.6 2.1
30 水	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	セルフえび・いかかきあげどん たれ ごまあえ わかたけじる	こめ すりごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こまつな にんじん さやえんどう	613 20.2	17.4 2.5

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647kcal たんぱく質25.1g 脂質18.5g 塩分2.0g

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等についても、食べながら学習する場となっています。
献立予定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。



※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。