令和7年度

4月給食献立予定表

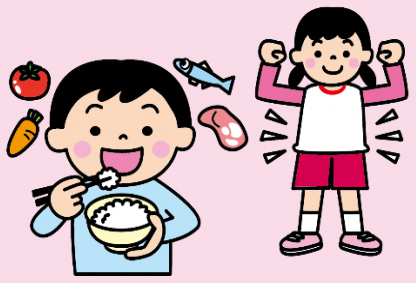
（中学校）
山田町立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて楽しみに待たれる給食作りに努めていきます。
１年間よろしくお願いいたします。

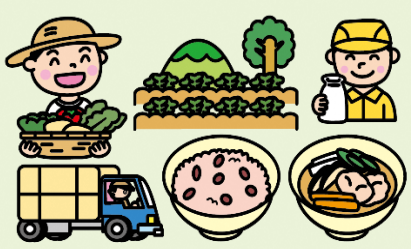
学校給食の役割

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。

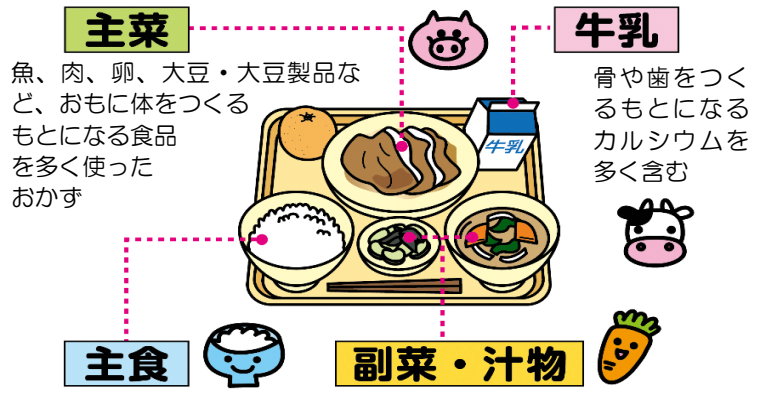


給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

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。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
8 火	むぎごはん	○					米　麦		843 kcal
	和風コロッケ（牛肉入り）		牛肉			たまねぎ	じゃがいも　砂糖　パン粉	油	26.3 g
	かみかみサラダ（しそ風味）		かまぼこ		にんじん　青しそ	切干大根　きゅうり　えのきたけ	砂糖	ごま　ノンエッグマヨネーズ	23.9 g
	ひっつみ汁		鶏肉　油揚げ		にんじん	だいこん　ごぼう　しいたけ　まいたけ　ねぎ	小麦粉		2.0 g
	元気ヨーグルト			ヨーグルト					
一口メモ	新しい学年での初めての給食です。準備や後片付けの仕方を確認して、協力して当番活動ができるようにしましょう。								
9 水	麦ごはん	○					米　麦		817 kcal
	さばのみそに		さば　みそ						41.5 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	油	25.2 g
	やさいととりのつみれじる		ポークチキンミートボール　みそ		にら	だいこん　もやし　しめじ	春雨		2.7 g
一口メモ	はしを正しく持てていますか？正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしも正しく使うことができます。はしを正しくもつために、日頃から鉛筆の持ち方を意識しましょう。								
10 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　黒砂糖	マーガリン	735 kcal
	鶏肉のはちみつマスタードやき		鶏肉				はちみつ		34.9 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ　きゅうり		油	21.7 g
	ミネストローネ		ベーコン　大豆		にんじん　トマト	玉ねぎ	じゃがいも　マカロニ	オリーブ油	3.6 g
一口メモ	給食に毎日つく牛乳には、カルシウムが豊富にふくまれています。カルシウムには骨を作ったり筋肉を動かしたり、気持ちを落ち着かせたりするはたらきがあります。								
11 金	麦ごはん - 味付けのり	○		のり			米　麦		772 kcal
	厚揚げのみそチーズ焼き		厚揚げ　みそ	チーズ		玉ねぎ	砂糖　パン粉		32.7 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ	わかめ		大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	24.0 g
	かきたま汁		たまご　豆腐		水菜　にんじん	えのきたけ	片栗粉		2.7 g
一口メモ	おぼんの上の食器は、どのようにならんでいますか？ごはんは左、汁ものが右がわです。毎日確認してから、いただきますのあいさつをしましょう。さて、明後日13日から大阪万博が開催されることから、味付けのりには、大阪万博公式キャラクター、「みゃくみゃく」がプリントされています。みゃくみゃくの赤と青は何を表しているでしょう？調べてみましょう。								
14 月	麦ごはん	○					米　麦		863 kcal
	春巻き（2ケ）		豚肉		にんじん	キャベツ　たまねぎ	春雨　小麦粉	油	25.4 g
	切干大根の中華サラダ		ハム		にんじん	切干大根　きゅうり　もやし	砂糖	ごま　ごま油	31.0 g
	鮭ボールスープ		鮭ボール		にんじん	白菜　きくらげ　ねぎ			2.5 g
一口メモ	背筋を伸ばしてよい姿勢で食べると、消化がよくなり体のためにもよいです。いすにきちんと腰かけ両足を床に付けて、ひじをつかずに食器を持って食べましょう。								
15 火	五目ごはん	○	鶏肉		にんじん　グリンピース	ごぼう　しいたけ	米　もち米　砂糖		761 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉				砂糖		35.4 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし	砂糖	ごま	21.8 g
	磯香汁		かまぼこ	わかめ　ふのり	にんじん	たけのこ　白菜　ねぎ			4.4 g
	２層のいちごショコラケーキ		豆乳　おから			いちご	砂糖　米粉		
一口メモ	町内全部の学校そろって同じ給食となるのは、今年度今日が初めてです。今日は、みなさんの入学と進級のお祝い給食です。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
16 水	麦ごはん - ふりかけ	○	のり　わかめ　かつお節		かぼちゃ		米　麦　紫いも		722 kcal
	ハンバーグ		鶏肉　豚肉			玉ねぎ	パン粉		30.7 g
	もやしのいそべあえ			刻みのり	ほうれんそう　にんじん	もやし			18.6 g
	豚汁		豚肉　豆腐　みそ		にんじん	ごぼう　大根　白菜 えのきたけ　ねぎ			3.0 g
一口メモ	給食のごはんには、麦が入っています。麦には、おなかのそうじをしてくれる食物せんいがふくまれています。よくかんで食べましょう。								
17 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖	マーガリン	823 kcal
	いわて純情メンチカツ		豚肉			玉ねぎ	小麦粉	油	27.5 g
	アスパラガスのサラダ				アスパラガス	キャベツ　とうもろこし　レモンかじゅう		ノンエッグマヨネーズ	34.1 g
	かぼちゃのスープ		ベーコン	牛乳	かぼちゃ　にんじん パセリ	玉ねぎ　しめじ		オリーブ油	3.9 g
一口メモ	朝ごはんと食べて登校していますか？生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかり食べて脳や体に栄養を届け、目覚めさせることが大切です。体温が上がるとやる気スイッチも入りやすくなります。朝ごはんには、野菜たっぷりみそ汁がおすすめです。								
18 金	麦ごはん	○					米　麦		738 kcal
	かみかみ鮭南部		鮭				かやきせんべい 小麦粉	ごま　油	33.1 g
	めかぶあえ			めかぶ	ほうれん草　にんじん	白菜			19.2 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐　みそ		にんじん　大根の葉	大根　しいたけ	じゃがいも		2.6 g
一口メモ	副菜にはいっているめかぶは、わかめの根元の固い部分です。ひらひらとした葉の部分がわかめで、汁ものやサラダなどで食べますが、めかぶは固いので細く切って食べることが多いです。めかぶには、ビタミンKも含まれていてカルシウムの骨への定着を助けるはたらきがあります。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の１つです。								
21 月	麦ごはん	○					米　麦		728 kcal
	豚肉のしょうがいため		豚肉		ピーマン	玉ねぎ　しょうが	砂糖	油	33.0 g
	うまみたっぷりサラダ		ハム　かつお節	昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま　ごま油	18.5 g
	野菜たっぷりみそしる		油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　ほうれん草	大根			2.6 g
一口メモ	うまみたっぷりサラダには、野菜の他に「こんぶ」や「かつおぶし」が入っています。こんぶにはグルタミン酸、かつおぶしにはイノシン酸というううまみ成分がたっぷりふくまれています。								
22 火	麦ごはん	○					米　麦		775 kcal
	ぎょうざ（2ケ）		豚肉　鶏肉		にら	キャベツ　たまねぎ	小麦粉	油	23.8 g
	もやしのナムル				にんじん　小松菜	もやし	砂糖	ごま　ごま油	23.3 g
	担々春雨スープ		豚肉　大豆ミート		チンゲンサイ　にんじん	もやし　ねぎ	春雨	ごま　油	2.6 g
一口メモ	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか。わたしたちは、動植物の命をいただいて生かされています。また、給食がみなさんのもとに届くまでにたくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつをしましょう。								
24 木 【二年生無】	コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖	マーガリン	664 kcal
	オムレツのきのこソース		卵			玉ねぎ　マッシュルーム		油	27.3 g
	リヨネーズポテト		ベーコン		ピーマン	玉ねぎ　とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	20.8 g
	マカロニスープ		ベーコン		ブロッコリー　にんじん	キャベツ	マカロニ		2.9 g
一口メモ	みなさんは、食事のとき何回くらいかんでから飲み込んでみますか？少なくても20回はかむようにしましょう。パンを口に入れた食後にスープや牛乳を飲むとかまずに飲み込んでしまいます。パンもよくかんで食べましょう。								
25 金	たけのこごはん	○	鶏肉		にんじん	たけのこ　枝豆	米　麦	油	805 kcal
	かつおのフライ		かつお				パン粉	油	36.8 g
	春野菜のしらすおかかあえ		かつお節	しらす	菜の花　アスパラガス	キャベツ			19.5 g
	すまし汁		豆腐		こまつな	たけのこ	麸		3.0 g
	かしわもち						かしわもち		
一口メモ	5月5日はこどもの日です。たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いをこめて、今日の主食は「たけのこごはん」です。困難に打ち勝ってほしいという願いをこめて、主菜は「**かつ**おのフライ」です。デザートは、かしわもちです。なぜ、かしわの葉っぱがつかわれるのでしょう？調べてみてください。１週間以上早い子どもの日給食を味わってください。								
30 水	発芽玄米ごはん	○					米　発芽玄米		857 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	37.4 g
	チキンオーブン焼き（チーズ）		鶏肉	チーズ	パプリカ	玉ねぎ	パン粉		25.4 g
	かりぽりあえ					キャベツ　きゅうり 福神漬け		ごま	3.8 g
一口メモ	カレーばかりでなく、野菜のおかずもきちんと食べましょう。1日に食べてほしい野菜の量は360g、1回の食事で120g、生野菜で両手１つが目安です。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

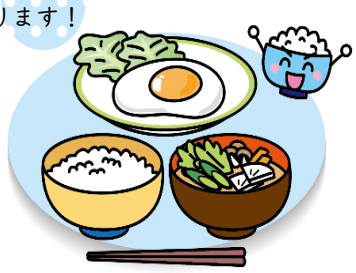
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを１品プラスしましょう。

主食＋１品食べている人

さらに１品追加しましょう。主食主菜副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。

朝ごはん作りを簡単に！おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。