



令和6年 4月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：給食の決まりをまもろう

国見町給食センター

| 日曜 | 献立名 | 体の組織をつくる食品 | 体の調子を整える食品 | エネルギーのもとになる食品 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | 給食休み | | |
|---|---|---|---|--|--|---|-------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| 9 火 | ★ 中学校 入学・進級お祝い献立 ★ 中学生のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！ | | | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ちぐさ和え さわにわん お祝いゼリー | 牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 豆乳 | きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ 干しいたけ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 三つ葉 いちご | ごはん さとう でん粉 米油 | 幼 - 小 - 中 760 | - - 32.2 | - - 22.4 | - - 2.6 | 幼稚園 小学校 | | |
| | 🍷 さかなの日献立 🍷 毎月7日は、さかなの日です。魚を食べてSDGsを考えよう！ | | | | | | | | | | |
| 10 水 | ごはん 牛乳 焼きざけ 五目きんぴら 呉汁 | 牛乳 さけ とり肉 きわかめ さつま揚げ ぶた肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ | ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ | ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも | 幼 124 小 - 中 747 | 6.1 - 39.2 | 7.0 - 18.9 | 0.2 - 2.9 | 幼年少 幼年中長 は牛乳のみ 小学校 | | |
| | 11 木 | カットコッパパン 牛乳 チリコンカン ホワイトシチュー いちご | 牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 チーズ スキムミルク | にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ いちご | パン 米油 米粉 シチュールウ 生クリーム | 幼 499 小 633 中 825 | 23.1 28.9 37.4 | 18.2 22.8 27.4 | 1.6 2.5 3.1 | 幼年少 小1年 | |
| | | ★ 小学校 入学・進級お祝い献立 ★ 小学生のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！今日から給食がはじまります。 | | | | | | | | | |
| ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ ひじきサラダ オニオンスープ お祝いゼリー(小のみ) | | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき ハム ベーコン(豆乳) | 玉ねぎ きゅうり キャベツ むき枝豆 にんじん えのきたけ とうもろこし パセリ(いちご) | ごはん さとう でん粉 ごま油 | 幼 544 小 730 中 856 | 19.6 24.4 28.7 | 14.4 18.2 19.3 | 1.6 2.3 2.5 | 幼年少 | | |
| 15 月 | ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 春雨サラダ マーボー豆腐 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ 豆腐 | 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ | ごはん 小麦粉 さとう ごま油 春雨 ごま でん粉 | 幼 494 小 652 中 810 | 21.2 27.2 31.9 | 17.4 22.1 25.1 | 1.4 2.1 2.5 | 幼年少 は牛乳のみ 中3年 | | |
| | 16 火 | ごはん 牛乳 さばの昆布しょうゆ焼き切り干し大根の含め煮 わかめとふのみそ汁 オレンジ | 牛乳 さば ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ | にんじん 干しいたけ こんにゃく 切り干し大根 さやいんげん 長ねぎ オレンジ | ごはん 米油 さとう じゃがいも ふ | 幼 469 小 588 中 744 | 19.2 23.4 28.3 | 16.9 19.0 21.9 | 1.3 1.9 2.3 | 幼年少 は牛乳のみ 中3年 | |
| | | 🍷・🍷・🍷 17日~23日は国見食育week 🍷・🍷・🍷 | | | | | | | | | |
| 17 水 | | 🍷 かみかみ献立 🍷 よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。一口、30回をめやすにかんで食べましょう。 | 牛乳 とり肉 油揚げ マグロオイルフレーク みそ ぶた肉 | たけのこ ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん | ごはん さとう ごま マヨネーズ じゃがいも | 幼 - 小 643 中 784 | - 24.3 28.0 | - 21.6 23.4 | - 2.1 2.5 | 幼稚園 中3年 | |
| | 18 木 | ♪ 埼玉県郷土料理献立 ♪ 埼玉県秩父地方の名物「みそポテト」を味わいましょう。埼玉県の学校給食にも登場しているようです。 | 牛乳 みそ ぶた肉 なると | 小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ | 中華ソフトめん じゃがいも 米油 さとう でん粉 ごま | 幼 552 小 663 中 855 | 20.1 23.8 30.7 | 16.5 19.5 22.5 | 2.0 3.0 3.6 | 幼年少 は牛乳のみ 中3年 | |
| | | 19 金 | ☆ みんなで食べる国見の日・地産地消献立 ♥ 国見町食卓図鑑PART2より 藤田地区 阿部さんの「五目なっとう」を味わいましょう。 | 牛乳 いわし ぶた肉 ちくわ 豆腐 みそ 納豆 | 梅干し にんじん 長ねぎ ピーマン ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ | ごはん 米油 さとう じゃがいも | 幼 511 小 644 中 810 | 27.2 33.1 40.3 | 15.7 18.8 21.5 | 1.6 1.9 2.3 | 幼年少 は牛乳のみ 中3年 |
| 22 月 | | | ★ 幼稚園 入園・進級お祝い献立 ★ 幼稚園のみなさん、入園・進級おめでとうございます！今日から年少さんも給食がはじまります。 | | | | | | | | |
| | ごはん 牛乳 とり肉のアップルソースかけ キャベツののりず和え 春雨スープ お祝いゼリー(幼のみ) | | 牛乳 とり肉 のり マグロオイルフレーク ぶた肉(豆乳) | にんにく りんご キャベツ にんじん 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ(いちご) | ごはん でん粉 米油 さとう 春雨 | 幼 576 小 640 中 790 | 19.9 22.8 27.0 | 20.4 20.9 23.7 | 1.9 2.2 2.5 | | |
| | 🍰 4月生まれのお誕生日おめでとう給食 🍰 4月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！ | | | | | | | | | | |
| 23 火 | 麦ごはん 牛乳 かいそうサラダ チキンカレー ヨーグルト(小中のみ) | 牛乳 わかめ とさかのり 昆布 くきわかめ とり肉 チーズ スキムミルク(ヨーグルト) | きゅうり キャベツ とうもろこし むき枝豆 にんにく 玉ねぎ にんじん | ごはん 大麦 さとう ごま油 米油 カレールウ ハヤシルウ じゃがいも | 幼 475 小 684 中 858 | 15.9 21.8 27.7 | 14.7 20.0 21.7 | 2.1 2.8 3.1 | | | |
| | 24 水 | しそひじきごはん 牛乳 春巻き もやしのナムル チャプスイ | 牛乳 ひじき ぶた肉 とり肉 かまぼこ うずらたまご | しそ にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ もやし 小松菜 さやいんげん | ごはん さとう ごま 小麦粉 こめ油 ごま油 でん粉 | 幼 124 小 - 中 873 | 6.1 - 30.5 | 7.0 - 30.2 | 0.2 - 3.7 | 幼牛乳のみ 小学校 | |
| | | 25 木 | 黒パン 牛乳 コロケ コールスローサラダ 保原のトマトのミネストローネ | 牛乳 ぶた肉 ベーコン | 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく トマト パセリ | パン さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう こめ油 ドレッシング 押し麦 | 幼 532 小 624 中 852 | 16.7 19.8 25.8 | 20.5 22.9 29.2 | 1.6 2.0 2.7 | |
| 26 金 | | | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うの花炒り かぶと青菜のみそ汁 | 牛乳 さば みそ とり肉 さつま揚げ おから 豆腐 油揚げ | ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ かぶ 小松菜 | ごはん さとう | 幼 515 小 - 中 745 | 23.9 - 31.0 | 18.8 - 21.9 | 1.8 - 2.4 | 小学校 |
| | 30 火 | | ゆかりごはん 牛乳 五目あつ焼きたまご ひじきの油炒め 豚汁 | 牛乳 たまご とり肉 大豆 さつま揚げ ひじき ぶた肉 豆腐 みそ | しそ ほうれん草 にんじん たけのこ 長ねぎ さやいんげん ごぼう 大根 こんにゃく | ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも | 幼 480 小 593 中 751 | 22.3 26.7 32.6 | 16.6 18.7 21.5 | 1.8 2.4 2.8 | |

| 一カ月当たりの平均栄養価 | | | | |
|--------------|---------------|-------------|----------|------------------------|
| 幼 | エネルギー:453kcal | たんぱく質:18.6g | 脂質:15.7g | カルシウム:316mg 食塩相当量:1.5g |
| 小 | エネルギー:645kcal | たんぱく質:25.1g | 脂質:20.4g | カルシウム:400mg 食塩相当量:2.3g |
| 中 | エネルギー:804kcal | たんぱく質:31.4g | 脂質:23.4g | カルシウム:242mg 食塩相当量:2.8g |

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
★「国見町給食センター 本日の給食」と検索すると、当日の給食写真を見ることができます。