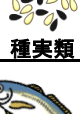


令和7年4月

学校給食献立予定表(小学校)

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	ス プ ー ン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 水	ごはん	ぶたじる シャキシャキそぼろどんぐり オレンジ	/	豚肉,豆腐, みそ,牛肉	牛乳	にんじん,ねぎ, さやいんげん	白菜,ごぼう,大根, 切り干し大根, たまねぎ,とうもろこし, オレンジ	米,こんにゃく,さ つまいも, 砂糖	油	582 Kcal 26.0 g 2.1 g	 きのこ
10 木	ごはん	ちゅうかどん はるまき もやしのしおいため	/	豚肉,いか, かまぼこ, 春巻き	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, にら	キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しょうが, もやし	米,片栗粉	ごま油,油	634 Kcal 23.3 g 1.8 g	 くだもの
11 金	ごはん	ちくぜんに さばのしおやき やさいのごまいため	/	鶏肉,厚揚げ, 平天,さば, ちくわ	牛乳	にんじん, さやいんげん, 小松菜	ごぼう,れんこん, しいたけ,キャベツ	米,里芋, こんにゃく, 砂糖	ごま,油	653 Kcal 30.9 g 1.6 g	 その他の野菜
14 月	むぎ ごはん	カレーライス コーンキャベツ	○	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,しょうが, グリーンピース, にんにく,キャベツ, とうもろこし	米,麦, じゃがいも	油, カレールウ	617 Kcal 20.3 g 1.6 g	 卵
15 火	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン やさいとささみのサラダ	/	ベーコン, ささみフレーク	牛乳	にんじん, ピーマン	たまねぎ, マッシュルーム, ぶなしめじ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン, りんごジャム, スパゲティ	オリーブオイル, ドレッシング	646 Kcal 24.9 g 22.0 g 2.5 g	 緑黄色野菜
16 水	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがいため おいおいゼリー	○	豆腐,油揚げ, みそ,豚肉	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, キャベツ,しょうが	米,じゃがいも, 砂糖, お祝いゼリー	油	586 Kcal 25.3 g 2.0 g	 その他の野菜
17 木	ごはん	コーンスープ てりやきハンバーグ こまつなのソテー	/	ベーコン, ハンバーグ, ウインナー	牛乳	にんじん, パセリ,小松菜	たまねぎ, クリームコーン, とうもろこし, キャベツ	米,じゃがいも	油	604 Kcal 21.7 g 1.6 g	 海そう
18 金	ごはん	ちゅうかスープ しろみぎかなのあまずあん フルーツあんにんふうプリン	○	豚肉,豆腐, ホキ	牛乳	にんじん,ねぎ, ピーマン	もやし,キャベツ,大根, たまねぎ,たけのこ	米,砂糖	油	599 Kcal 23.9 g 1.4 g	 乳製品
21 月	ごはん	とうにゅうみそしる いわしのうめに いそかあえ	/	豆腐,油揚げ, 豆乳,みそ, いわしの梅煮	牛乳, わかめ, のり	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,大根, えのきたけ,もやし, きゅうり	米,砂糖, フルーツ杏仁風 プリン	油, ドレッシング	588 Kcal 25.7 g 2.5 g	 いも類
22 火	パン いちごジャム	ミートボールのケチャップに かいそうサラダ	/	ミートボール	牛乳,海藻	にんじん,トマト	たまねぎ, グリーンピース, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン, イチゴジャム, マカロニ,砂糖, じゃがいも	油, ドレッシング	660 Kcal 25.0 g 2.7 g	 大豆製品
23 水	しょうわかめ ごはん	さんさいうどん ちくわのいそべあげ やさいのおかかいため	/	鶏肉,油揚げ, かまぼこ, ちくわの磯辺揚げ, 平天,かつお節	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	たまねぎ,わらび, みずな うど, えのきたけ,キャベツ	米,うどん,砂糖	油	621 Kcal 24.7 g 2.9 g	 種類類
24 木	ごはん	わかめスープ チャブチェ ヨーグルト	○	鶏肉,豆腐, 豚肉	牛乳, わかめ, ヨーグルト	にんじん,ねぎ, チンゲンサイ	キャベツ,大根,キムチ, もやし,たけのこ, しいたけ,しょうが, にんにく	米,春雨,砂糖	ごま,ごま油	573 Kcal 24.8 g 2.1 g	 魚
25 金	ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	○	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,ぶなしめじ, マッシュルーム, グリーンピース,にんにく, しょうが,みかん,パイン, もも	米, カクテルゼリー, りんごゼリー	油, ハヤシルウ	615 Kcal 20.1 g 1.7 g	 大豆製品
28 月	ごはん	じゃがいものごまみそに ごもくあつやきたまご ぶりからきゅうり	/	鶏肉,ちくわ, 厚揚げ,みそ, 厚焼き玉子	牛乳	にんじん, さやいんげん	ごぼう,きゅうり	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	ごま,油	609 Kcal 23.3 g 1.6 g	 緑黄色野菜
30 水	ごはん	マーボーどうふ しゅうまい ナムル	/	豚肉,豆腐, みそ,しゅうまい	牛乳	にんじん,ねぎ, にら	たまねぎ,しいたけ, しょうが,にんにく, もやし	米,砂糖, 片栗粉	ごま油,ごま	640 Kcal 27.2 g 1.9 g	 乳製品

※牛乳は毎日つきます。 ※生産の都合により、食材が入らないことがあります。
 ※はしは毎日持ってきてましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきてましょう。
 ※山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。

