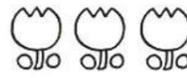


令和7年度



# 学校給食献立予定表



今月は、旬の食材や野菜をたっぷり使った献立で「めんえきりよくアップ」をめざします♡



## ★4月給食目標★

「きゅうしょくのじゅんぴやあとかたづけを、じょうずにしよう」

安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質	kcal 脂質	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質が多い 炭水化物が多い	牛乳 たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	小4	中学校	
8 (火)	にらそばろどん ポテトサラダ はるキャベツとコーンのスープ	牛乳 こめ さとう じゃがいも	牛乳 こめ さとう	ぶたにく ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ハム	にら にんじん	しょうが きゅうり	641 21.6 24.7	787 26.0 29.4	入学・進級おめでとうございま す。今年もしっかり食べて、元 氣いっぱいがんばりましょう。
9 (水)	ごはん ポークコロコロステーキ ひじきサラダ のりスープ	牛乳 こめ さとう	牛乳 こめ さとう	ぶたにく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく にんじん	だいこん きゅうり	510 24.8 11.0	606 29.3 12.0	4月の給食目標は「じゅんぴや あとかたづけを、上手にしま う」です。おいしうに盛りつけ ることも大事ですね。
10 (木)	ごはん あつあげのちゅうかに はりはりづけ ポテトフライ	牛乳 こめ さとう	牛乳 こめ さとう	ぶたにく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	639 19.5 19.7	766 22.9 22.8	【食物せんいたっぷり献立】 おすすめ食材は、じゃがいも、きり ぼしだいこんです。腸を健康に 保って元気に過ごしましょう。
11 (金)	ごはん ごもくチャーハン コーンサラダ なすとベーコンのスープ もものタルト	牛乳 こめ さとう	牛乳 こめ さとう	サラダあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ピーマン ねぎ	たまねぎ ほししいたけ コーン キャベツ きゅうり	595 16.0 17.2	687 18.2 18.6	【入学・進級おめでとう】お 祝いタルトは、もも味です。調理・ 配達員さんと力を合わせおいしい 給食をお届けします。
14 (月)	ごはん とりにくのからあげ ビーンズサラダ きのこじる	牛乳 こめ かたくりこ さとう	牛乳 こめ かたくりこ さとう	あげあぶら ノンエッグマヨ	とりにく ハム シソのビーンズ	にんにく キャベツ きゅうり コーン	きくらげ しょうが しめじ えのきたけ だいこん	663 22.5 25.9	819 28.9 32.1	みなさん「まめ」は好きです か?栄養価の高い「まめ」は毎 日とりたい食品です。今日はサ ラダにしました。
15 (火)	ごはん まつかぜやき おじゃこのサラダ さわにわん	牛乳 こめ こめこ さとう さとう	牛乳 こめ こめこ さとう さとう	ぶたにく とりにく みそ	ねぎ かちりじゃこ	しょうが たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	しょうが たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	586 23.1 18.6	699 27.6 21.4	毎月15日は「じゃこの日」で す。カルシウム満点!毎日食べ たい食品です。今日は「おじゃ こサラダ」です。
16 (水)	ごはん にくじゃが おかかあえ いちご あじつけのり	牛乳 こめ じゃがいも さとう	牛乳 こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら かつおぶし	ぶたにく かつおぶし	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	たまねぎ ごんにやく もやし いちご	542 21.3 10.4	641 24.6 11.2	新しい環境で疲れが出やすい 時期です。今日は体を元気に してくれる「ビタミンC」たっ ぷり献立です。
17 (木)	ごはん とりにくのマーメイドやき なすのたたき すましじる	牛乳 こめ オレンジマー レード さとう	牛乳 こめ さとう	とりにく あげあぶら ごま	かつお とらふ	にんにく ねぎ はくさい	なす たまねぎ しいたけ	640 25.3 23.0	756 29.1 26.3	毎月17日は「なすの日」。安芸市 自慢の「なす」を高知県自慢の料 理「なすのたたき」にします。

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質	kcal 脂質	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳 たんぱく質が多い 炭水化物が多い	牛乳 たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	小4	中学校	
18 (金)	たけのこごはん かつおのかくに はるキャベツのツナあえ フルーツカクテル	牛乳 こめ さとう さとう	牛乳 こめ さとう ゼリー	あぶらあげ かつお	ぎゅうにゅう ツナ	たけのこ しょうが	ほうれんそう はるキャベツ	579 24.8 12.1	691 29.4 13.4	毎月19日は「食育の日」は、安 芸市や高知県の食材を使った菜 食たっぷりの給食をお届けしま す。今日は「たけのこごはん」です。
21 (月)	ごはん マーボー豆腐 ささみのサラダ だいがくも	牛乳 こめ さとう かたくりこ	牛乳 こめ さとう さつまいも さとう	のむヨーグルト ごまあぶら とらふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ごま とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	きゅうり もやし	664 24.6 15.6	817 29.7 19.4	いちにち一回「発酵食品」をとっ て、腸を健康に保ちましょう。 今日の発酵食品は「ヨーグル ト・みそ」です。
22 (火)	ごはん ヤンニョムチキン おろしあえ ちゅうかスープ	牛乳 こめ かたくりこ さとう	牛乳 こめ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう あげあぶら ごま とりにく	にんにく みそ	にんにく だいこん きゅうり ゆのす	たけのこ たまねぎ えのき きくらげ	622 25.1 18.6	746 30.0 21.3	ヤンニョムとは、韓国の合わせ 調味料で「薬念」と書きます。 給食では辛味を抑え、ケチャッ プやみそで味付けします。
23 (水)	にくみそひじきどん ポトフ てづくりみかんゼリー	牛乳 こめ さとう じゃがいも	牛乳 こめ さとう	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんにく	たまねぎ しょうが キャベツ	670 22.9 20.4	805 27.2 23.8	今日のデザートは「手作りみ かんゼリー」です。おいしく食 べてくださいね。
24 (木)	ごはん サケのしおやき カラフルピーマンのサラダ しんたまねぎのスープ	牛乳 こめ さとう	牛乳 こめ さとう	サケ ツナ	とりにく 3しよくピー マン	にんにく キャベツ	たまねぎ	557 21.3 17.6	660 25.0 19.8	おかずとごはんを、口の中で混 ぜ合わせ、丁度良い味付けに して食べることを「口中ちょう み」と呼びます。
25 (金)	チキンカレー ほうれんそうのサラダ 小夏(こなつ)	牛乳 こめ じゃがいも かたくりこ	牛乳 こめ かたくりこ	さらだあぶら とりにく	ぎゅうにゅう ハム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	637 21.2 18.2	763 25.2 21.0	今が旬の「小夏」が登場です。 みなさん食べ方を知っていま すか?白い薄皮ごと「パクッと 一口」ですよ!
28 (月)	ごはん ツナと豆腐のマヨネーズやき ニラともやしののりあえ ごぼうのみそしる	牛乳 こめ ノンエッグマヨ さとう	牛乳 こめ さとう	ツナ 豆腐 のり	ぎゅうにゅう ごぼう	にんじん にら	たまねぎ マッシュルーム もやし はくさい	604 21.1 21.7	722 24.7 25.5	苦手な野菜はありますか?野 菜には、アクのあるものや少 し苦い味がするものも多く、練習 が必要です。
30 (水)	ごはん めひかりのからあげ こうや豆腐のふくめに ナムル	牛乳 こめ かたくりこ さとう	牛乳 こめ さとう	めひかり ごぼう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	もやし きゅうり	581 23.9 16.1	695 28.3 18.4	めひかりは、骨ごと食べられる おいしい魚です。大きな目が、 青みどり色に輝いて見えること からついた名前のようにです。

【安芸市産のたべもの】  
こめ・ゆのす・なす  
ピーマン



◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時  
交付金を活用して給食を充実!  
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養  
バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提  
供してまいります。

【栄養量の基準】	
エネルギー たんぱく質 脂質	(4年生) 650kcal 21~33g 14.4g~ ~21.6g
	(中学生) 830kcal 27~42g 18.4g~ ~27.6g