



# 学校給食献立予定表

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「めんえきりょくアップ」をめざします♡



★4月給食目標★

「きゅうしょくのじゅんびやあとかたづけを、じょうずにしよう」

安芸市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだて名	黄(き)のなかま		赤(あか)のなかま		緑(みどり)のなかま		エネルギー おもにエネルギーのもとになる	エネルギー おもに体をつくるものと/or おもに体の調子を整えるものとになる	エネルギー おもにエネルギーのもとになる
		主菜(肉・魚・豆類や豆腐・たまごなど)	牛乳	炭水化物が多い	脂肪分が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い			
8 (火)	にらそぼろどん ポテトサラダ はるキャベツとコーンのスープ	牛乳	ごめ さとう じゃがいも	さとう ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ごま	にら にんじん ごまつな	じょうが きゅうり たまねぎ	小4 641 21.6 24.7	中学校 787 260 29.4
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	ごめ さとう さとう じゅうじゅう	さとう ごまあぶら とりにく	ぶたにく あつあげ ごんぶ あげあぶら	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんにく にんじん ほうれんそう	にんにく だいこん きゅうり えのきだけ	510 606 110	4月の給食目標は「じゅんび あとかたづけを、上手にしよ う」です。おいしそうに盛りつ 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	ごめ さとう かたくりこ さとう じゅうじゅう	さとう ごまあぶら ごんぶ あげあぶら	ぶたにく あつあげ ごんぶ あげあぶら	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん チキンサイ にんじん	たまねぎ だけのこ きくらげ しょうが きりほしだいこん きゅうり	639 766 19.5 22.9	【食物せんいいたぶり献立】 おすすめ食材は、じゃがいも、き ぼしいこんです。毎日健康に 保って元気に過ごしましょう。
11 (金)	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	ごめ さとう さとう ももタルト	さとう さとう ベーコン	サラダあぶら サラダあぶら ハム ももタルト	ぎゅうにゅう きゅうり ハセリ	ピーマン きゅうり ハセリ	たまねぎ なす たまねぎ えのきだけ	595 687 160 172	【入学・進級おめでとう♪】 祝いタルトは、もち味です。調理 配食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	ごめ ごめこ かたくりこ さとう さとう	さとう あげあぶら ノンエッグマヨ ノンエッグマヨ	ぶたにく とりにく ハム ハム	ぎゅうにゅう にんにく キヤベツ きゅうり わかれ ねぎ			663 819 22.5 25.9	みなさん「まめ」は好きです か?栄養価の高い「まめ」は、 ひとりたい食品です。今日はラグ にしました。
15 (火)	ごはん まつかぜやき おじやこのサラダ さわにわん	牛乳	ごめ ごめこ さとう さとう かたくりこ	さとう ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにくみそ かちりじゃこ とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ きゅうり コーン にんじん みづほ	じょうが たまねぎ さといんげん ごまつな だいこん だけのこ しげたけ	586 699 23.1 18.6	毎月15日は「じゃこの日」で す。カルシウム満点!毎日食 たい食品です。今日は「おじ こサラダ」です。	
16 (水)	ごはん にくじやが おかかあえ いちご あじつけのり	牛乳	ごめ じゅうじゅう さとう さとう	さとう サラダあぶら カツおぶし	ぶたにく かつおぶし のり	ぎゅうにゅう にんじん さといんげん ごまつな にんじん みづほ	たまねぎ こんにゃく ちやし いちご	542 641 21.3 10.4	あなたがちょっとつづ 新しい環境で疲れが去りやす 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 ぱり献立」です。	
17 (木)	ごはん とりにくのマーマレードやき なすのたたき すましむじる	牛乳	ごめ オレンジママ レード さとう	あげあぶら ごま	とりにく かつお どうふ	ぎゅうにゅう ねぎ わかれ ねぎ	にんにく なす たまねぎ はくさい しげたけ	640 766 25.3 23.0	毎月17日は「なすの日」。安芸 自慢の「なす」を高知県自慢の 「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。



【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振興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供していきます。



〔当量量(基準)〕

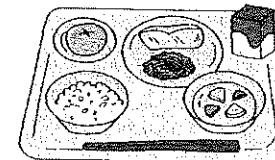
	(4年生)	(中学生)
エネルギー たんぱく質 脂質	650kcal 21~33g 14.4g~ ~21.6g	830kcal 27~42g 18.4g~ ~27.6g

# 給食だより

令和7年 4月号 No.429  
安芸郡学校給食連絡協議会  
栄養士部会

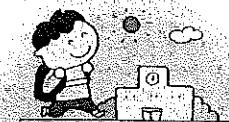
ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新しい学年になり、楽しみなこと、がんばりたいことがたくさんあるのではないか？みんなが毎日元気に過ごすためには、栄養バランスがよい食事を1日3回しっかりと食べることが大切です。

みんなの成長の支えとなるような、安全・安心・楽しい給食を提供していきます。今年度もよろしくお願ひします。



## がっこうじゅくしょく 学校給食 7つの目標

学校給食には、子どもたちのお腹を満たす主食としての役割だけでなく、栄養バランスや食事マナー、地域の食文化などを学ぶための「生きた教材」としての大変な役割があります。その役割を果たすために、学校給食には7つの目標が決められています。



成長期に必要な栄養をとり、健康な体をつくる。



望ましい食習慣を身につける。



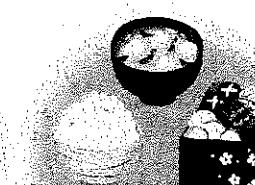
食事マナーを身につけ、協力しながら楽しく食べる。



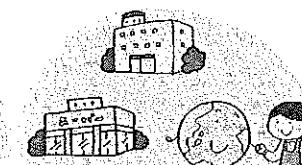
自然が育む命の恩みに感謝する心をもつ。



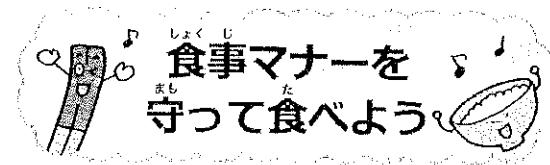
食にかかわる人々に感謝する心をもつ。



国や地域の食文化に関心をもつ。



食を取り巻く環境や社会の仕組みを知る。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束



## 作ってみませんか？

### \*キャベツの柚子土佐和え\*

#### ☆材料☆ (4人分)

- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 100g
- ・にんじん 20g
- ・かつおぶし 4g
- ・酢 大さじ1/2
- ・ゆずす 大さじ1/2
- ・うすくち醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2

#### ☆作り方☆

- (1) キャベツは短冊切り、きゅうりは薄切り、にんじんはせん切りにして茹で、水気をしぼる。
- (2) (1)を調味料と混ぜ合わせる。

### ☆ クイズ ☆

1日に必要なカルシウムの量は、  
給食の牛乳何本分でしょうか？



- ① 1本分
- ② 3本分
- ③ 5本分

3月号の答えは ③さわら でした！

返信らん No.429 4月号給食だより（ ）年 名前（ ）  
4月号クイズの答え（ ）