



4月の献立表



多古町学校給食センター

2025年

(こども園用)

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ちにくほね 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	
8 (火)	やきそば ぎゅうにゅう トマトオムレツ ヨーグルトあえ	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん パイナップル おうとう トマト	あぶら ちゅうかめん ゼリー	481	18.8	17.9	2.70	
9 (水)	ごはん ★ジョアトカレー ポークカレー いわしのカリカリフライ(幼②職③) かいそうサラダ(げんえんわふうドレッシング)	ジョア いわし かいそう ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	こめ あぶら ドレッシング じゃがいも カレールウ	553	20.5	17.0	2.30	
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい(幼①職②) ホイコーロー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ウインナー とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	517	22.4	19.6	1.70	
11 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき もやしあえ さつまじる ★おいわいこうはくゼリー	わかめ ぎゅうにゅう あかうお とうふ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごまあぶら さつまいも ゼリー	475	21.3	11.0	2.20	入園・進級 お祝い給食
14 (月)	★せわりコッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト(ケチャップ) こめこシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ パイナップル おうとう	パン バター じゃがいも こめこ ゼリー カゲツ	553	20.8	23.4	2.10	ホットドックを 作って 食べよう!
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき バンバンジーサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ みそ とうふ	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ	こめ あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら さとう でんぶん	492	19.2	16.2	2.00	
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶなかほし ごもくきんぴら にくだんごのみそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん キャベツ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま	489	25.4	17.8	2.10	
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ ハムチーズピカタ わかめとコーンのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ハム わかめ ぶたにく チーズ たまご	コーン にんじん もやし ごぼう たまねぎ しらたき	こめ ドレッシング さとう	541	26.6	19.8	1.90	
18 (金)	ごはん ★ジョアカレー チキンカレー かぼちゃひきにくフライ アスパラサラダ(ごまドレッシング)	ジョア とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ キャベツ アスパラ コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ あぶら ドレッシング じゃがいも カレー パンこ	545	20.4	14.5	2.40	
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう こらまんじゅう(幼①職②) ぶたにくとだいこんのうまに はんぺんのすましじる ★みかんクレープ	ぎゅうにゅう はんぺん ぶたにく	にんじん だいこん しいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな こら	こめ あぶら さとう クレープ	506	19.3	15.7	1.50	
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(リース) ごぼうサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ みそ ヨーグルト わかめ	ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん なめこ ねぎ	こめ あぶら ドレッシング	490	22.1	14.1	2.10	カミカミ 給食
23 (水)	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう あじマスタードパンこやき ブロッコリーとツナのサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう あじ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー きゅうり	あぶら スパゲッティ ドレッシング パンこ	433	22.5	18.2	2.20	
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう すりみチーズロール さんしょくそばろ ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく たまご ぶたにく チーズ	しょうが にんじん えだまめ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ もやし	こめ あぶら さとう	482	23.9	13.6	1.90	
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ(リース) ひじきとえだまめのいりに とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ とうふ	にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら さとう さといも パンこ	562	22.3	22.0	2.30	
28 (月)	★テフパル(仔ガツヤム) ぎゅうにゅう ハンバーグ(ケチャップ) コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく なまクリーム とうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ	パン ジャム ドレッシング バター ベシャメルソース	597	22.2	26.6	2.20	
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう イカカツ(リース) にくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく なるたまき たまご	にんじん しいたけ たまねぎ しらたき いんげん ひらたけ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん パンこ	493	22.2	15.1	1.90	
()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満 ※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25～30%



給食では、いろいろな食材や料理の味を経験してもらうため、地元の野菜や旬の食材、郷土料理、世界の料理などさまざまなものを取り入れています。
そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



4月給食だより

令和7年4月発行
多古町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。うらかな春の日差しのもと、新入生を迎えて新年度が始まりました。今年度も、みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、安全・安心な給食の提供をしていきたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。



多古町の給食を紹介します

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムは1/2程度、そのほか鉄、ビタミン類、食物繊維も多めにとれるように決められています。

デザート・小袋スナックは栄養量の調整役です。ヨーグルトやゼリーのほか、小魚やナッツ、豆類なども登場します。

おかずには、新鮮な食材を使用し、いろいろな調理法や味付けでバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産や地元の食材を取り入れます。

牛乳は成分無調整のもので、容量は小・中学校は200ml、こども園4・5歳児は180mlです。発酵乳がつくこともあります。



ごはんが週4回、パン又は麺が週1回です。年間をとおして、多古米を使用します。白いご飯のほか、混ぜご飯も提供します。

味付けは、かつおだしや昆布だし、鶏がらスープ、コンソメなどを使い、うまみを生かして塩分を適量にしています。