４月の献立表

（小学校用）

多古町学校給食センター

2025年

日付	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	えいようか エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g	塩分 g	びこう
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 （うまかってん）	ぶたにく　かつおぶし ぎゅうにゅう　たまご ヨーグルト　だいず こざかな	にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ みかん　ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ おうとう　トマト	あぶら　ちゅうかめん ゼリー　クラッカー ごま	647	25.9	24.7	3.6	
9 (水)	ごはん　★ｼﾞｮｱｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ　ポークカレー いわしのカリカリフライ(小②職③) かいそうサラダ(げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	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	684	24.3	19.2	2.7	
10 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい(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　でんぷん	713	30.1	27.3	2.3	
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	598	24.8	12.6	2.6	入学・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(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 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　ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ おうとう	パン　バター じゃがいも　こめこ ゼリー　ﾅﾀﾃﾞｺｺ	660	24.4	26.5	2.4	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 でんぷん	660	24.3	20.6	2.5	
16 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし　ごもくきんぴら にくだんごのみそしる （アーモンド小魚）	ぎゅうにゅう　さば とりにく　みそ こざかな	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 アーモンド	656	32.4	22.4	2.6	
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 (げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	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	683	32.2	22.4	2.2	
18 (金)	ごはん　★ｼﾞｮｱﾌﾟﾚｰﾂ　チキンカレー かぼちゃひきにくフライ アスパラサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ジョア　とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ　キャベツ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　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 ｶﾚｰﾙｳ　パンこ	674	24.6	16.1	2.8	
21 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう ニラまんじゅう(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　ニラ	こめ　あぶら さとう　クレープ	675	26.3	19.0	2.1	
22 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう かつおフライ(ｿｰｽ) 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	612	25.5	16.2	2.4	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 ★むしケーキ	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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　きゅうり	あぶら　スパゲッティ ドレッシング　パンこ むしケーキ	668	27.6	30.1	2.8	
24 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう すりみチーズロール　さんしょくそぼろ 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	619	28.8	15.9	2.3	
25 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう キャベツメンチ(ｿｰｽ) 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	692	26.6	24.5	2.7	
28 (月)	★ﾃｰﾌﾞﾙﾛｰﾙ(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ)　ぎゅうにゅう ハンバーグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ)　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	707	25.6	31.2	2.6	
30 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう イカカツ(ｿｰｽ)　にくじゃが かきたまじる	ぎゅうにゅう　イカ ぶたにく　なるとまき 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 でんぷん　パンこ	631	26.7	18.0	2.2	
				学校給食摂取基準	650	26.8	14.6～21.6	2.0g未満	※脂質の基準値は摂取エネルギーの25～30%

（　）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。

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。