



4月分 小学校給食予定献立表

令和6年

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター西館

日・曜	牛乳	献立名	冷たい コンテナ	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
11 木	○	さんさいおこわ さばのごまだれやき ◇みそけんちんじる	はるさめサラダ (あおじそ)	さんさいおこわ、さといも ごま、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ さば	だいこん、にんじん、ながねぎ こまつな、こんにやく、キャベツ もやし、しょうが	604 [23.9]	おこわは、もち 米やうるち 米を混ぜて炊 いたご飯です
12 金	○	カレーライス ミニアメリカンドッグ こんにやくのそぼろに		むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶん こむぎご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりこ だいずミート	にんじん、たまねぎ、きくらげ グリーンピース、にんにく しょうが、こんにやく、たけのこ	675 [24.1]	こんにやくは 食物繊維が 豊富です
15 月	○	ごはん たこやき、さんしょくごはんのぐ ◇さわにわん、プチピーチゼリー		ごはん、ごま、さとう こむぎご、あげだま プチピーチゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ たまご、たこ	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、えだまめ キャベツ、しょうが	609 [24.2]	3色ご飯の 具をご飯に のせて食べ ましょう
16 火	○	ごはん あじフリッター(2ねん1こ、3ねん~2こ) おかかいため、◇こまつなのみそじる		ごはん、あぶら、こむぎご でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりこ みそ、あじ、ぶたにく かつおぶし、あおさ	こまつな、にんじん、かぶ ながねぎ、キャベツ きりぼしだいこん、もやし	607 [26.3]	小松菜は三 郷市で多く 採れる野菜 です
17 水	○	ごはん、はるまき チンジャオロースー ◇ちゅうかうふうかきたまスープ		ごはん、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら、こむぎご はるさめ	ぎゅうにゅう、たまご、とりこ なると、とうふ、ぶたにく	こまつな、たけのこ、しいたけ あかピーマン、ピーマン、にんにく しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、にら	638 [26.5]	青椒肉絲は 食材を細切 りにした中 華料理です
18 木	○	ごはん、コロッケ ほそぎりんごのいために ◇よしのじる		ごはん、さといも、でんぶん さとう、あぶら、パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ こんぶ、さつまあげ、ぎゅうにく	にんじん、だいこん、しめじ ながねぎ、こまつな、しいたけ たまねぎ	623 [20.4]	昆布はグル タミン酸とい ううま味が 豊富です
19 金	○	ツイストパン ハンバーグのトマトソースがけ ◇コンソメスープ	マカロニサラダ (シーザー)	パン、じゃがいも、さとう あぶら、マカロニ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、トマト、にんにく しょうが、とうもろこし、きゅうり	616 [25.9]	シーザードレ ッシングはチ ーズが入った ドレッシング です
22 月	○	ごはん、ちゅうかどん とりこくちリソースがけ	かいそうサラダ (ねぎごま)	ごはん、でんぶん、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、うずらたまご あさり、いか、えび、きわかめ ぶたにく、なると、とりこ、こんぶ わかめ、ふのり、あかつのまた	ヤングコーン、にんじん、たまねぎ もやし、チンゲンサイ、きくらげ しょうが、にんにく、ながねぎ キャベツ、きゅうり	635 [31.9]	ちゅうかどん は12種類の 食材が使わ れています
23 火	○	はちみつパン、チーズオムレツ ◇アスパラとツナのソテー はるやさいのポトフ		パン、じゃがいも さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう レバーいりフランク チーズ、たまご、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん かぶ、グリーンアスパラガス とうもろこし、さやいんげん マッシュルーム	587 [24.1]	春野菜のポト フには6種類 の春野菜が使 われています
24 水	○	ごはん にくだんごのあまずあんかけ(2こ) パンパンジーいため ◇ワンタンスープ		ごはん、ワンタン、パンこ ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりこ	にんじん、たけのこ、ながねぎ こまつな、もやし、キャベツ しめじ、たまねぎ	599 [23.3]	ワンタンは 小麦粉から 作られています
25 木	○	ごはん れんこんはさみフライ ひじきののもの、とんじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、とりこ ひじき、さつまあげ	にんじん、ごぼう、さやいんげん ながねぎ、しいたけ、しらたき こんにやく、れんこん、たまねぎ	588 [20.4]	ひじきは海 で採れる海 そうの仲間 です
26 金	○	ハヤシライス ひじきのよせやき	◇わふうサラダ (わふう)	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、ひじき、スケソウダラ	にんじん、たまねぎ、だいこん グリーンピース にんにく、えだまめ しょうが、キャベツ、こまつな	674 [22.4]	和風サラダの 大根と小松菜 は江戸時代か ら育てられて いました
30 火	○	ごはん いかフライ ◇さつまじる	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、あぶら、パンこ こむぎご、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ なまあげ、みそ、いか	にんじん、ながねぎ、しめじ こまつな、もやし、キャベツ	580 [25.0]	さつま汁は 鹿児島県の 郷土料理で す

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しています。

◇印は、三郷市産の小松菜、アスパラガスを使用した献立です。

平均
618
[24.5]

毎日、食べる！

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



食べ物によって、もっている栄養素は異なります。いろいろな食べ物を食べることが大切です。苦手な食べ物も食べようと何度も挑戦していると、食べられるようになるよ！

◇食物アレルギーについて、確認しよう！！

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



◇食物アレルギーを発症しやすい食べ物（8品目と20品目）

この中で、まだ食べたことはない食べ物はありますか？お家で1度は食べみましょう。

↓表示が義務つけられている食べ物 8品目



↓表示を推奨されている食べ物 21品目

