



4月分 小学校給食予定献立表

令和7年

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター 東館

日・曜	献立名	冷たいコンテナ	主にエネルギーになるもの (きいろ)	主に体をつくるもとになるもの (あか)	主に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
14月	ごはん、ルーローハンのぐ ぎゅうにゅう てつなべぎょうざ、はるさめスープ		ごはん、はるさめ ごまあぶら、さとう、あぶら でんぶん、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり ぶたにく、きぬあつあげ	にんじん、もやし、きくらげ チンゲンサイ、あかピーマン たけのこ、しいたけ、にんにく しょうが、キャベツ、たまねぎ	626 [24.7]	ルーローハンの の具をご飯に のせてたべま しょう
15火	カレーライス ぎゅうにゅう きなこまめ	ツナとかぶの サラダ (わふう)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だいず、きなこ、ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり グリーンピース、にんにく しょうが、かぶ、あかピーマン	651 [24.6]	きなこ豆は よくかんで 食べましょう
16水	ごはん、ぎゅうにゅう さけのかわりやき とりにくのだいずのいために ◇とうふとわかめのみそしる		ごはん、エッグケア じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ みそ、さけ、とりにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、こまつな にんじん、ながねぎ、しょうが	593 [31.7]	さけは白 身魚の仲 間です
17木	はちみつパン、ぎゅうにゅう なすのミートグラタン ジャーマンポテト、コンソメスープ		パン、じゃがいも エッグケア、あぶら こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく しろいんげんまめ、おから レバー、いりウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、とうもろこし にんにく、なす、トマト、りんご	646 [20.8]	ジャーマン ポテトはじゃ が芋を炒め て作ります
18金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご、にくじゃが	おひたし (だししょうゆ)	ごはん、じゃがいも、さとう あぶら、しらたき	ぎゅうにゅう、ぶたにく さつまあげ、たまご	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、もやし、キャベツ	608 [24.0]	じゃが芋は 春が旬で す
21月	ごはん、ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースがけ にんじんしりしり はるやさいのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ ツナ、たまご、とりにく、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ごぼう たけのこ、にんじん	623 [24.6]	人参しり りは沖縄 県の郷土 料理です
22火	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのねぎソースがけ やさしいため、◇ちゅうかコンソメスープ		ごはん、でんぶん ごまあぶら、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご とりにく、ぶたにく	しょうが、とうもろこし、えのきたけ こまつな、ながねぎ、にんじん キャベツ、もやし、ピーマン	589 [29.1]	中華コン スープはたま ごでふわつと しあげます
23水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみぞれあんかけ じゃがいものきんぴら、◇すましじる		ごはん、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも、ごま ごまあぶら、しらたき	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ さば、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、だいこん	679 [24.4]	さばには 色々な栄 養がつまっ ています
24木	しょくパン、はちみつとマーガリン ぎゅうにゅう、かにクリームコロッケ ◇レンズまめのスープ	カラフルサラダ (トマト)	パン、じゃがいも、さとう こむぎこ、パンこ、でんぶん はちみつとマーガリン ドレッシング	ぎゅうにゅう、レンズまめ レバー、いりフランク だっしにゅう、かに かにふみかまぼこ	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、トマト きいろピーマン、あかピーマン	592 [19.7]	豆はしずみ やすいので、 よく混ぜて配 りましょう
25金	キャロットピラフ、ぎゅうにゅう おさかなナゲット(2こ) ミートソース	イタリアンサラダ (イタリアン)	ごはん、さとう、あぶら でんぶん、じゃがいも こむぎこ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、あじ だいずミート、すけそうだら	たまねぎ、にんじん、エリンギ グリーンピース、にんにく、トマト きゅうり、キャベツ、あかピーマン とうもろこし	640 [27.1]	ミートソース をピラフに のせて食べ ましょう
28月	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのなんぼんだれがけ こんにやくのそぼろに なめこのみそしる		ごはん、あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、こんにやく でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ、ぶたにく とりにく、だいず	なめこ、キャベツ、ながねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ あかピーマン、にんじん しめじ、さやいんげん	615 [23.8]	南蛮だれは 酢が入った少 しすっぱい れです
30水	ごはん、ぎゅうにゅう オムレツのホワイトソースがけ アスパラとウインナーのソテー ◇カレースープ		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ひよこまめ、たまご レバー、いりウインナー	にんじん、たまねぎ、こまつな しめじ、グリーンアスパラガス キャベツ、とうもろこし、エリンギ	587 [22.8]	アスパラガ スは春が 旬の食材 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。						平均	
※◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。						621 [24.9]	

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？



A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。
給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取
量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切な
カルシウム摂取に役立っています。



ポイント



手の平がわから見た時に白い部分が見えないぐらいがちょうどよい長さです。長さを見ながら1週間に1回ぐらいは切るようにしましょう。

ポイント



口だけでなく、鼻までしっかりおおいましょう。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう

ポイント3



かみの毛が長い人はまとめるようにしまし
ょう。前がみもきちんとしまします。

ポイント4



つめの中にも、たくさんバイキンがいます。
手のひらの上でよくこすって、つめまでき
れいに洗いましょう。