



4月分 小学校給食予定献立表

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 西館

令和7年

日・曜	献立名	つめ 冷たいコンテナ	主にエネルギーになるもの (きいろ)	主に体をつくるものになるもの (あか)	主に体の調子を調えるもの (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	カレーライス ぎゅうにゅう きなこめ	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
15 火	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
16 水	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
17 木	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
18 金	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 具をご飯に のせてたべま しょう
21 月	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 ごでふわっと しあげます
22 火	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
23 水	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 かにふうみかまぼこ	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
24 木	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]	人参しりし りは沖縄 県の郷土 料理です
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 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 スは旬の 食材です
30 水	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのなんばんだれがけ 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 しすっぱいた れです

※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、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

平均
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。

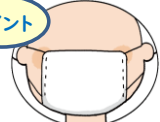


ポイント



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

★マスクをきちんと
つけましょう



★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

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。