



4月こんだてひょう

令和7年4月 人間市立東金子小学校

献立名					主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
10	木	しょくパン チョコクリーム	チキンチーズカツ キャベツのソテー ミネストラスープ		しょくパン オリーブゆ チョコクリーム パンこ なたねあぶら こむぎこ シェルマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん ホールトマト セロリ にんにく	727 32.6 439
11	金	たけのこ ごはん	さわらのしおやき みそしる		こめ べいりゅうばく さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	たけのこ にんじん えのきだけ	547 29.0 309
14	月	クロワッサン	はるやさいのクリームに かいそうサラダ		クロワッサン じゃがいも こむぎこ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ かぶ きゃべつ にんじん コーン きゅうり さやえんどう	622 22.8 361
15	火	カレーライス	かふうサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ はるさめ バター なたねあぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく	628 21.8 265
16	水	☆こどもパン	やきそば フルーツポンチ		むしちゅうかめん こ どもパン なたねあぶ ら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	もやし きゃべつ りんご おうとう パイナップル たまねぎ にんじん	611 20.6 286
17	木	しおあじピラフ	やさいスープ		こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	552 21.9 260
18	金	☆フレッシュ ロール	スパゲティナポリタン フレンチサラダ		スパゲティ フレッシュロール なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン パルメザンパウダー	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり ピーマン	618 22.0 303
21	月	ツナそぼろ ごはん	こんにゃくのいりに かきたまじる		むぎごはん しろごま でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ たまご かまぼこ	こんにゃく たまねぎ にんじん こまつな さやえんどう ねしょうが	623 24.2 312
22	火	みそラーメン	じゃがいものふわふわあげ		じゃがいも ラーメン ホットケーキミックス なたねあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たまねぎ もやし きゃべつ にんじん にら にんにく ねしょうが	619 25.1 288
23	水	せきはん	わかたけに すましじる ピーチゼリー		せきはん さとう しろごま なたねあぶ ら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ	ももジュース たけのこ はくとうこんにゃく にんじん ながねぎ こなかんてん ほししいたけ	602 21.7 280
24	木	ココアパン	とりにくとやさいののにこみ ☆ヨーグルト		ツイストパン じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ココア	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	646 24.8 380
25	金	こぎつね ごはん	しおからあげ みそしる		こめ じゃがいも なたねあぶら さとう べいりゅうばく でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	にんじん こまつな えのきだけ ほししいたけ	642 25.6 305
28	月	ごはん	マーボーどうふ じゃこのいりに ナムル		ごはん でんぶん さとう しろごま なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	もやし ながねぎ こまつな にんじん にら ほししいたけ ねしょうが にんにく	617 29.4 537
30	水	とりなんばん うどん	むしパン		じごなうどん さとう こむぎこ なたねあぶら チョコチップ でんぶん バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ	620 22.8 323
給食回数		《14回》			平均栄養量			620 24.0 332

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
☆は2年生以上につきます。

- 10日(木) 給食開始(2年生以上)
- 14日(月) 1年生慣らし給食
- 15日(火) 1年生給食開始(1年生は通常の献立では食べきれないため、一部の献立は省いております。ご了承ください)
- 23日(水) 「入学・進級・開校記念日おめでとう」こんだて(お赤飯でお祝いします) ★東金子小学校の開校記念日は4月23日です

子供たちの元気な声とともに、新学期が始まりました！
新しい友達、新しい生活に向けて、希望や期待でいっぱいのことでしょう。
東金子小学校の給食は10日(水)から始まります。1年生は14日(月)に「慣らし給食」から始まり、本格的な給食は15日(火)から始まります。
新しいクラスで緊張している子供たちのために、4月は食べやすい献立を多くとり入れました。しっかり食べて元気に学校生活を送ってほしいと思います。



よろしくおねがいします！

増田 陽一 調理主任
中沢 真里 調理員
新川 忍草 調理員
猪又 圭子 調理員
家村 由紀子 栄養士

今年度はこのメンバーで約320食の給食を作っていきます。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、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。献立表をご確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前にお試しいただくと安心です。

