令和7年度 4月 給食予定献立表

長瀞町学校給食センター
長瀞第一小学校

日	曜	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず	しょくひんのしゅるい おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー タンパク質
10	木	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる あじフライ　パックソース だいずのいそに	とうふ　みそ あじ　だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ	こめ　むぎ さとう　こむぎこ こんにゃく　パンこ	あぶら	606 24.3
11	金	むぎごはん	MILK	ワンタンスープ ぶたキムチいため りんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　にら ねぎ(あおいぶぶん) チンゲンサイ	もやし　しょうが にんにく　たまねぎ キャベツ　はくさい	こめ　むぎ ワンタン　さとう りんごゼリー	あぶら ごま	623 22.5
14	月	メロンパン	MILK	マカロニスープ とうにゅうコロッケ ほうれんそうのサラダ	ベーコン とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	メロンパン　さとう じゃがいも　パンこ マカロニ　こむぎこ	あぶら	584 19.4
15	火	むぎごはん	MILK	すましじる やさいいりとりつくね(2) たくあんあえ　たいやき	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな　みつば ほうれんそう	だいこん　たまねぎ キャベツ	こめ　むぎ さとう　パンこ たいやき　ふ	ごま	595 21.3
16	水	チキンライス	MILK	コンソメスープ ぶたにくのコロッケ さっぱりあえ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト ほうれんそう こまつな	たまねぎ　レモン キャベツ　グリンピース マッシュルーム　コーン	こめ　こむぎこ じゃがいも さとう　パンこ	あぶら	590 17.8
17	木	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる わふうハンバーグ わかめとツナのあえもの	なまあげ とりにく みそ　ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ さとう パンこ	あぶら ごま	587 22.0
18	金	むぎごはん	コーヒー MILK	チキンカレー つぼみサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ　セロリ　コーン カリフラワー　キャベツ にんにく　りんご　しょうが	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	645 23.7
21	月	むぎごはん	MILK	しせんふうマーボーどうふ しゅうまい(2) はるさめサラダ	とうふ　みそ ぶたにく ハム　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　にら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ はるさめ　さとう かたくりこ　パンこ	あぶら	651 26.3
22	火	こどもパン	MILK	コーンポタージュ ほきフライ　タルタルソース こんにゃくサラダ	ベーコン ほき	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ　コーン キャベツ	こどもパン こむぎこ　パンこ こんにゃく　さとう	あぶら バター ノンエッグタルタルソース	704 23.9
23	水	わかめごはん	MILK	だいこんのみそしる メンチカツ ごまあえ	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	ねぎ　だいこん キャベツ　もやし	こめ　むぎ さとう パンこ　こむぎこ	あぶら ごま	584 19.7
24	木	むぎごはん	MILK	けんちんじる さばのみそに しょうがじょうゆあえ　プリン	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう　だいこん しいたけ　キャベツ もやし　しょうが	こめ　むぎ じゃがいも こんにゃく　プリン	あぶら	648 24.0
25	金	やさいラーメン	MILK	はるまき もやしのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう　にんじん	しょうが　にんにく きゅうり　もやし　ねぎ キャベツ　たけのこ	ちゅうかめん さとう　こむぎこ	あぶら ごま	605 24.1
28	月	むぎごはん	MILK	とんじる とうふハンバーグ こまつなサラダ	ぶたにく とりにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん　しょうが　コーン にんにく　たまねぎ　ごぼう えだまめ　ねぎ　きゅうり	こめ　むぎ　こむぎこ かたくりこ　パンこ さとう　こんにゃく	あぶら ごま	623 24.0
29	火	しょうわのひ									
30	水	バターロールパン（コッペ）	コーヒー MILK	ポークビーンズ オムレツ コールスロー	ぶたにく　ハム だいず　たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく グリンピース　コーン きゅうり　キャベツ	バターロールパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	634 25.7

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・14回

月平均	620
	22.8

ごにゅうがく、ごしんきゅうおめでとうございます！

げんきいっぱいの1ねんせいをむかえて、しんねんどがはじまります。なれないせいかつでは、たいちょうをくずしやすくなります。すききらいをしないでたべて、じょうぶなからだをつくりましょう。

きゅうしょくのやくそく

学校給食（がっこうきゅうしょく）は、ただの昼（ひる）ごはんではなく、食（た）べ物（もの）や栄養（えいよう）、食事（しょくじ）のマナーなどを学（まな）ぶ場（ば）でもあります。給食（きゅうしょく）の約束（やくそく）を守（まも）って、友達（ともだち）や先生（せんせい）と楽（たの）しい給食時間（きゅうしょくじかん）をすごしましょう。

きゅうしょくとうばんのしごとにきょうりょくしましょう

きゅうしょくとうばんのひとは、きちんとみじたくをととのえて、はいぜんしましょう。もりのこしのないようにきをつけましょう。

しせいをよくして、たべましょう

せすじをのばし、ごはんやしるもののおわんなどは、てにもってたべます。ひじをついたり、いぬぐいになったりしないようにしましょう。

じかんをまもりましょう

おしゃべりにむちゅうになってじかんないにたべおわらない人はいませんか？じかんないにたべおわるように、じかんをかんがえてたべましょう。

かんしゃのきもちをこめてしょくじのあいさつをしましょう

たべもののいのちや、たべものをつくってくれたひとなどに、かんしゃのきもちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

にがてなたべものでもたべてみましょう

にがてなものやたべたことがないものを、ひとくちもたべずにのこしてしまう人はいませんか？ひとくちたべてみると、おいしいかもしれません。にがてなものでも、ひとくちはたべてみてくださいね。