



4 月 分 給 食 献 立 予 定 表 (小 学 校)

令和7年度

真岡市立第一学校給食センター

こ ん だ て め い				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
日 付					血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の へ る		力 や 熱 の も と に な る		
8 (火)	丸パン	牛乳	豚肉コロッケ・ソース マカロニサラダ ミネストローネスープ	638 20.5 24.0	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー	パン じゃがいも さとう マカロニ	油 豚脂 ドレッシング でん粉 小麦粉 パン粉	
9 (水)	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 春雨サラダ 根菜のごま汁	627 26.2 20.6	いわし とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	米 さとう でん粉 はるさめ じゃがいも	ごま ごま油 油	
10 (木)	食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	チキンカツレツ イタリアンサラダ 肉団子と小松菜のスープ	588 25.2 20.5	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブルーベリー ブロッコリー パプリカ にんじん 小松菜	とうもろこし キャベツ たまねぎ ししいたけ ねぎ	パン 水あめ さとう パン粉 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング	
11 (金)	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい 中華風あえもの みそワタンスープ	558 19.9 14.5	ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく	米 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	ドレッシング ごま ごま油	
14 (月)	ごはん	牛乳	モロの香味焼き 春野菜のあえもの 豚汁	591 30.4 14.7	モロ 卵 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	菜の花 にんじん	しょうが ねぎ キャベツ だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま 油	
15 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪ 										
16 (水)	ごはん	牛乳	☆入学・進級お祝い給食☆ ハンバーグの和風ソース ツナと野菜のサラダ すまし汁 さくらゼリー	635 23.7 19.2	ぶた肉 とり肉 ツナ はんぺん	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし ししいたけ さくらんぼ果汁 レモン果汁	米 でん粉 水あめ さとう	豚脂 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	
17 (木)	ミルク コッペパン	牛乳	焼きメンチカツ・ソース ファルファレのサラダ トマトクリームシチュー	749 28.2 32.6	とり肉 卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン パン粉 マカロニ 小麦粉 でん粉 さとう じゃがいも	豚脂 牛脂 ドレッシング 油	
18 (金)	ごはん	牛乳	野菜入り焼き肉 じゃこあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	665 26.5 23.1	ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	米 さとう でん粉 はちみつ じゃがいも	油 ドレッシング	
21 (月)	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソース 中華くらげサラダ 豆腐入りわかめスープ	602 22.1 19.5	ホキ くらげ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	
22 (火)	はちみつ パン	牛乳	肉団子(甘酢あん) コールスローサラダ ラビオリスープ	594 22.6 18.9	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ズッキーニ	パン さとう はちみつ パン粉 小麦粉	アーモンド ドレッシング 豚脂	
23 (水)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 焼ききょうざ② もやしときゅうりのあえもの マーボー豆腐	652 26.1 20.9	とり肉 ぶた肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし ねぎ しょうが たけのこ にんにく しいたけ グリンピース	米 小麦粉 でん粉	豚脂 ごま ごま油	
24 (木)	食パン チョコ大豆	牛乳	ミートオムレツ ハムと野菜のマリネ ポトフ	675 26.1 29.8	卵 とり肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん セロリー	パン さとう 大豆 パン粉 でん粉 じゃがいも	油	
25 (金)	ごはん	牛乳	★大内中央小学校リクエスト給食★ とりのから揚げ 磯辺あえ カレー チョコクレープ	733 22.0 24.6	とり肉 豆腐 豆乳	牛乳 のり 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト	しょうが もやし にんにく たまねぎ りんご	米 小麦粉 さとう 米粉 でん粉 水あめ じゃがいも	油 ごま油 豚脂	
28 (月)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 豆乳仕立ての野菜汁	609 28.0 19.0	とり肉 大豆 みそ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう	油	
30 (水)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのごまドレサラダ 吉野汁	654 24.9 21.8	とり肉 豆腐 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	米 さとう パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	牛脂 油 ドレッシング	

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal、たんぱく質: 21~33g、脂質14~22g

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

4月から卵と乳のアレルギー対応が開始されます。

