

令和7年度



4 月 分 給 食 献 立 予 定 表 (中 学 校)

真岡市立第一学校給食センター

日 付	献 立 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	主 な 材 料					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
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	750 24.1 26.3	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 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	783 29.8 22.5	いわし とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん 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 ミルメーク	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	745 29.3 24.1	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	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② 中華風あえもの みそワタンスープ	767 26.9 18.3	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	749 34.3 16.3	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	821 29.5 22.6	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 ファルファールのサラダ トマトクリームシチュー	883 32.9 36.2	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	845 31.7 26.4	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	774 27.0 22.4	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 小麦粉 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)② コールスローサラダ ラビオリスープ	786 29.7 24.3	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 	815 30.7 23.0	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	795 30.6 32.3	卵 とり肉 ハム	牛乳	にんじん バセリ	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★ のりから揚げ 磯辺あえ カレー チョコクレープ	919 26.7 27.8	とり肉 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	782 33.9 21.6	とり肉 大豆 みそ 卵 豆乳 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	815 28.7 23.9	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 えのきだけ 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	牛脂 油 ドレッシング

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質18～28g

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りましょう。

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、朝食をとりましょう。

4月から卵と乳のアレルギー対応が開始されます。

