



がっ きゅう しよく こん だて ひょう
4月 給食献立表



2025年 4月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
14月	ごはん マーボー豆腐 パンサンスウ いちご		ぎゅうにゅう、とうふ ぶたひきにく あかみそ、ハム	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、もやし、キャベツ ほうれんそう、にんじん いちご	620 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g	今年度はじめの給食は、白いご飯にぎつたりのマーボー豆腐。しっかり食べて、きいんに片付けて、いいスタートをきりましょう。
15火	元気100倍チャーハン キャベツのスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく、とうふ たまご、ベーコン	むぎごはん、あぶら さとう	にんにく、にんじん、ねぎ たまねぎ、しいたけ かりかりうめ、キャベツ こまつな	581 kcal 22.1 g 19.4 g 2.7 g	パリっ子給食:ねぎ 食べれば元気いっぱいになりそうなチャーハンです。かんそう梅とたくさんのねぎがおいしさのポイントです。
16水	チキンカレー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ツナみず	むぎごはん、あぶら さとう、こむぎこ じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、キャベツ ホールコーン、こまつな	636 kcal 20.2 g 19.6 g 2.1 g	給食のカレーライスはルウから手作り。かつおぶしからとっただし汁を使って、やさしい味のカレーに仕上げます。
17木	きなこ揚げパン ポトフ マカロニソテー		ぎゅうにゅう とりにく きなこ	コッペパン さとう、マカロニ じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ ホールコーン	597 kcal 20.8 g 25.3 g 2.1 g	三重地物一番給食の日 給食室の大きな釜でパンを揚げて、砂糖ときな粉をまぶして作ったきな粉揚げパンです。
18金	まごころ さわらの照り焼き 粉ふき芋 みそけんちん汁		ぎゅうにゅう、さわら あおのり とうふ、みそ	むぎごはん、さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん、ごぼう つきこんにやく、ねぎ ほししいたけ	587 kcal 27.0 g 15.4 g 2.4 g	三重地物一番給食の日 さわらは百寿の煮でどんな味付けでもおいしくいただけます。今日はさわらの照り焼きです。
21月	ごはん 肉豆腐 ごまあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく、やきどうふ ぎゅうにく	ごはん、あぶら さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう ほししいたけ、しらたき キャベツ、ほうれんそう ねぎ、もやし	599 kcal 23.7 g 19.0 g 1.3 g	白いご飯にあう肉豆腐です。牛肉と豚肉がたっぷりで、甘辛い味付けでおいしいです。
22火	菜の花ごはん 五目豆 みそ汁		ぎゅうにゅう、たまご とりにく、だいず ちりめんじゃこ こんぶ、みそ	むぎごはん あぶら、さとう	ごぼう、にんじん こんにやく、しめじ ほししいたけ たまねぎ、ねぎ、もやし	611 kcal 27.1 g 17.3 g 3.0 g	菜の花畑をイメージした菜の花ごはんは、白ご飯に炒り卵と青菜を混ぜこんでいます。いろいろがおいしいと、食事がより楽しくなりますね。
23水	まごころ さばのケチャップソース 添え野菜 もずくのずまし汁		ぎゅうにゅう、さば もずく、とうふ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく キャベツ、こまつな たまねぎ	631 kcal 25.1 g 23.2 g 1.8 g	さばに下味と粉をつけて油で揚げた物にケチャップソースをかけていただきます。にんにくの入ったソースがさばに良くあいます。
24木	減量パン スパゲティミートソース ポテトサラダ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく、ハム	げんりようパン あぶら、スパゲティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ にんにく、エリンギ キャベツ、きゅうり ホールトマト	585 kcal 24.8 g 22.9 g 2.6 g	一般的なマヨネーズは油と卵が主な原料ですが、給食のマヨネーズは卵を使いません。さっぱりした味で、野菜がおいしくたべられます。
25金	まごころ 大豆とじゃこの甘辛 豚肉と野菜のしょうが炒め		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず かたくちいわし	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	にんじん、たまねぎ しょうが、キャベツ しめじ、チンゲンサイ	627 kcal 28.0 g 19.1 g 1.1 g	大豆とじゃこの甘辛は、大豆がたくさんとおれる献立です。かりかりした食感で大人気のメニューです。
28月	ごはん 豚じゃが 小松菜のかみかみあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、いか	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも ごま	たまねぎ、こんにやく にんじん、さやいんげん こまつな、もやし、にんにく きりぼしだいこん	572 kcal 22.8 g 14.6 g 1.3 g	パリっ子給食:こまつな かみかみあえは、いかと切り干し大根が入っています。しっかりかんで食べましょう。
30水	減量ごはん 五目ラーメン ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナみず	むぎごはん、あぶら やきそばめん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく、にんじん たけのこ、もやし チンゲンサイ、しょうが ごぼう、キャベツ、こまつな	634 kcal 22.0 g 22.7 g 2.2 g	ラーメンは、豚肉と野菜がたっぷりのスープをかけていただきます。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリっ子給食:指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日:第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。