

2025 年 4 月の献立（成東学校給食センター小学校②）

く ごあいさつ く

柔らかな春の陽ざしに心和む季節になりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

安心・安全を第一に、皆様に喜ばれるおいしい給食をお届けしたいと考えております。

今年度もよろしくお願いいたします。

柔らかな春の陽ざしに心とむ季節になりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

安心・安全を第一に、皆様に喜ばれるおいしい給食をお届けしたいと考えております。

今年度もよろしくお願いいたします。



日 付	主 食	お か す	1人分 のエネルギー 値(kcal)	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
9 (水)	ごはん	あげぎょうざ、 チーズかまぼこ、 ブロッコリー ミニトマト、 むきえだまめのとりそぼろいため、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	740 30.2g	鶏肉、えそ、たら、卵、チーズ、いわし 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、ごま油 油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、ミニトマト 枝豆
10 (木)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、 にんじんしりしり、 あおのりポテト オレンジ、 ブルーン、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	811 31.4	おかから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、チーズ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、オレンジ、ブルーン
11 (金)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、 ハーフコーンのあまに、 チキンナゲット ほうれんそうのソテー、 しらたきのそぼろに、 マンゴー、 ぎゅうにゅう	767 24.4	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、厚揚げ 牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉、白滝	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、マンゴー缶
14 (月)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、 えびフライ、 ポテトサラダ パイン、 ぎゅうにゅう	723 20.5	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、パイン缶
15 (火)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、 かぼちゃのあまに、 しおゆでえだまめ オレンジ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	751 24.9	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 チーズ、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油	のり、玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんにく、かぼちゃ 枝豆、オレンジ
16 (水)	ごはん	はるまき、 えびシュウマイ、 ぎょうざ ブロッコリーのスープに、 バンバンジーサラダ、 マンゴー、 ぎゅうにゅう	711 20	鶏肉、たちうお、たら、えび、かに、豚肉 卵、牛乳	米、小麦粉、春雨、砂糖、油 澱粉、ごま油、ごま	キャベツ、筍、玉ねぎ、椎茸、にら、ブロッコリー きゅうり、マンゴー缶
17 (木)	ごはん	あかうおのしおやき、 わふうオムレツ、 きんぴらごぼう とりのからあげ、 にくじゃが、 あんず、 ぎゅうにゅう	742 31	赤魚、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉 牛乳	米、澱粉、砂糖、油、小麦粉 じゃがいも、こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、生姜、玉ねぎ あんず缶
18 (金)	ごはん	サイコロステーキ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ、 もやしいため にんじんあまに、 いんげんソテー、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	859 28.1	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、いわし、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし いんげん
21 (月)	クロックパン クリームクロワッサン	ポロネーゼスパゲッティ、 チキンナゲット、 あつやきたまご バターブロッコリー、 やさいジュースゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	716 24.2	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、野菜ジュース、ミニトマト
22 (火)	いなりすし ミルクパン	とりにくのてりやき、 ビーフンいため、 かにかまぼこ しおゆでえだまめ、 パナナ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	858 31	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに、チーズ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、枝豆、バナナ、レモン果汁
23 (水)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、 しろみざかなフライ、 コールスローサラダ ミニトマト、 ぎゅうにゅう	748 19.7	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、ミニトマト
24 (木)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、 うすまきポテト、 スパゲティ にんじんグラッセ、 ほうれんそうとベーコンのソテー、 あんず、 ぎゅうにゅう	845 23.7	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、あんず缶
25 (金)	ごはん	チキンカツ、 はなやさいのソテー、 えびシュウマイ だいがくいも、 キャンディーチーズ、 ミルメーク、 ぎゅうにゅう	756 20.2	鶏肉、卵、たちうお、たら、えび、かに チーズ、牛乳	米、パン粉、油、小麦粉、澱粉 さつまいも、黒糖、砂糖、ごま油、ごま	カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、レモン果汁
28 (月)	おにぎり(こんぶ) ツナマヨネーズパン	しろみざかなのフルーツソース、 ほうれんそうオムレツ、 しおゆでえだまめ チキンボール、 コーンバターしょうゆいため、 オレンジ、 ぎゅうにゅう	735 26.1	ツナ、卵、たら、鶏肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、澱粉、パン粉、バター	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、ほうれん草、枝豆、コーン、オレンジ
29 (火)	〈しょうわのひ〉					
30 (水)	ごはん	みそつくね、 ちくわのいそべてんぷら、 マカロニいため ウインナー、 だいこんのもの、 ミニトマト、 パイン、 ぎゅうにゅう	697 25.5	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 枝豆、いんげん、大根、ミニトマト、パイン缶

く　一口メモ　く

☆三色食品群について

食べものが体の中でどんな働きをするかによって赤黄緑の3色で分類したものを「三色食品群」といい、献立表の右上に記載されている項目が3つの働きです。

体内での働きを色で表すことで誰にでもわかりやすく示しています。1日の食事のメニューを考えると、この3色がそろるようにするとバランスのよい食事になります。

赤(体をつくる)・・・たんぱく質を含み筋肉や血液になる食品です
肉、魚、卵、乳、乳製品、豆など

黄(熱や力になる)・・・炭水化物や糖質を含みエネルギーのもとになる食品です
米、パン、麺類、いも類、油、砂糖など

緑(体の調子を整える)・・・ビタミン・ミネラル類を多く含む消化吸収の補助や免疫力を高めるなど体の調子を整える食品です
野菜、果物、きのこなど

月平均 : 脂質29g 食塩相当量2.4g

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
* 魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
* アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439