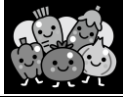




4月 給食献立予定表



海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの とになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ 	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
10 (木)	パン 牛乳 みそラーメン風ビーフンスープ こまつナムル	パン ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	もやし コーン たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	今日から令和7年度の給食がスタート します。給食当番さんは健康チェック・ 手洗い・消毒をしっかりと、給食の準 備をしましょう。	550	625
11 (金)	白菜のあんかけ丼 牛乳 ほうれん草とひじきの和え物	こめ ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい もやし ほうれんそう コーン	ほうれん草は寒さに強い野菜です。寒 い時期に採れるほうれん草は夏の物よ りビタミンCの量が3倍も多いそうです。	573	677
14 (月)	ごはん 牛乳 ひじきとたけのこのいためもの 豚汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ ひらてん みそ	たけのこ にんじん こんにやく いんげん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ひじきは食べると長生きするといわれ るほど、カルシウムや鉄分・食物繊維 などの不足しがちな栄養を補ってくれ ます。	665	797
15 (火)	パン 牛乳 ミートスパゲッティ 切り干し大根のサラダ	パン スパゲティ こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きりぼしだいこん コーン ブロッコリー	ミートソースをからめたミートスパゲティ は、イタリアにはない日本独特のメ ニューです。ケチャップを使って日本人 の好みに合うように作られました。	692	809
16 (水)	カレーライス 牛乳 春キャベツの風味あえ	こめ こめあぶら じゃがいも カレールウ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	春キャベツは、やわらかい葉がふんわり とまいていて軽いのが特徴です。生 食にむいています。	660	790
17 (木)	ツナサンド 牛乳 ポテトコンソメスープ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ	もやし キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ パセリ	ツナはマグロやカツオから作られてい ます。泳ぎながら口からエラの中に海 水の酸素を取り込みます。生きている 限り泳ぎ続ける力強い魚で、スタミナ成 分が含まれています。	587	673
18 (金)	ごはん 牛乳 豚肉じゃが 酢の物	こめ じゃがいも こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん だいこん えのき	肉じゃがの歴史は古く、明治時代に海 軍の料理教科書に登場しています。肉 とじゃがいもを、さとうしょう油で味付 けた日本の家庭料理の一つです。	633	755
21 (月)	ごはん 牛乳 とりすき煮 ほうれん草のおひたし	こめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん はくさい こんにやく えのき ほうれんそう もやし しめじ	とりすき煮は、昭和の初め頃に、お祭り や来客の時に「ごちそう」として食べら れていたそうです。	623	742
22 (火)	パン 牛乳 焼きそば ナタデココポンチ	パン こめあぶら	ぎゅうにゅう ちゅうかめん ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし みかん パイン ナタデココ	ナタデココは、フィリピン伝統の食べ 物です。ココナツの汁を発酵させて作り ます。でも、ナタデココという名前はス 페인語なんです。	679	793
23 (水)	わかめごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 里芋のみそ汁	こめ さといも	ぎゅうにゅう わかめ こうやとうふ とりにく ひらてん あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん いんげん しめじ ねぎ	高野豆腐は、凍らせた豆腐を乾燥させ て作ります。冷蔵庫がなかった時代に 保存食として食べられていました。高 野山発祥です。	647	773
24 (木)	パン 牛乳 白身フライ 添え野菜 トマトコンソメスープ	パン こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう しろみフライ ウインナー	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん いんげん トマト	白身の魚は長く泳ぐことが苦手です が、瞬発力は優れています。魚は、た んぱく質が多く、みなさんの身体を作る もとになります。	650	755
25 (金)	ごはん 牛乳 糸コンチャプチェ 中華コーンスープ	こめ ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく こんにやく たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほうれんそう コーン ほししいたけ	こんにやくは、食物繊維たっぷりの食べ 物で、お腹の中をきれいにしてくれま す。こんにやくの材料となる「こんにやく いも」は、群馬県が有名な産地です。	541	636
28 (月)	きりぼしそぼろごはん 牛乳 具たくさんみそ汁	こめ こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん だいこん ねぎ	切り干し大根は、大根を切って干したも の。干すことで栄養が凝縮されて 生の大根より栄養価が高くなります。	642	767
29 (火)	昭和の日						
30 (水)	ごはん 牛乳 春巻き 添え野菜 五目汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	もやし コーン たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	春巻きは、アメリカでは、直訳した「ス プリングロール」の名で知られています。 昔、立春の頃に新芽を出す野菜を使っ ていたのが名前の由来です。	656	785

給食だより



学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

**4 自然の恩恵への理
解を深め、生命、自然を尊
重する精神や環境の保全
に寄与する態度を養う。**

しぜん おんけい
かい ふか
せいめい しぜん
そん じゅう
ちゅう せいしん
かんぎ かんぎ
かんぎ

**1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。**

てきせつ えいよう
けんこう けんこう
けんこう

**5 食生活が多くの人々
の勤労に支えられている
ことを理解し、感謝する。**

しょくせいかつ おお
きんろう びと
きんろう かん
かん

**2 食事について正し
い理解を深め、健全な
食生活を育む判断力や
のぞましい食習慣を養う。**

しょくじ ただ
り かい ふか
けん けん
けん

**6 でんとうでき しょくぶん
伝統的な食文化を
理解する。**

でんとうでき しょくぶん
り かい

**3 あか しゃかいせい
明るい社会性と協
同の精神を養う。**

あか しゃかいせい
どう せいしん
やしな

**7 しょくりょう せいさん
食料の生産、流通
及び消費について、正
しく理解する。**

しょくりょう せいさん
りゅうつう
およ しょうひ
ただ

