

# 令和7年度 4月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター  
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやくやほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
7	月	ごはん	○	こおりどうふのみそしる きんぴらつつみやき なめだけあえ	牛乳 あぶらあげ こおりどうふ みそ・きんぴらつつみやき	たまねぎ・はくさい・ながねぎ キャベツ・こまつな・きゅうり なめだけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	新年度の給食が始まります。初日は食べ慣れた和食の組み合わせです。今年度でもていねいな給食作りで、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。	563 21.9	15.5 2.3
8	火	コッペパン	○	にらとあまシャキエのきのスープ とりにくのガーリックやき ツナとこまつなのサラダ あんずジャム	牛乳 ツナ かまぼこ とりにく	たまねぎ・にんじん たけのこ・あまシャキエのき にら・にんにく・キャベツ もやし・こまつな	コッペパン あんずジャム	学校給食のパンは国産小麦と長野県産小麦を半分ずつ使っています。地元のパン屋さんでふんわり焼き上げてもらいます。長野県産あんずのジャムと一緒に食べましょう。	555 30.8	15.9 3.2
9	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる さけのしおやき はるキャベツのたくあんあえ	牛乳 ちくわ・みそ あぶらあげ わかめ・さけ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん じゃがいも	須崎市の給食は「和食」が基本です。汁物は、煮干しやかつお節で「だし」をていねいにとって作ります。また、4月は食べやすい魚を選んでいきます。給食を通して魚に親しんでほしいです。	572 25.7	17.1 2.3
10	木	ミニ くろざとう パン	○	はるキャベツのスープ とりにくのコロコロからあげ かいそうサラダ	牛乳 ベーコン とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・しょうが にんにく・きゅうり	くろざとうパン こめあぶら でんぷん	4月のから揚げは、コロコロと食べやすいひとサイズで、量の調整もしやすいです。クラス全員分、ちょうどよい量に盛りつけることも、給食の時間に学ぶ大切な社会的マナーです。	590 28.5	21.8 3.3
11	金	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる あつあげのにくみそがけ かぶのかおりあえ	牛乳 みそ・わかめ あつあげ ぶたにく	たまねぎ・だいこん にんじん・かぶ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも さとう・でんぷん こめあぶら	ひとくちサイズの厚揚げに、肉みそをかけていただきます。この肉みそは、ご飯にかけて、「肉みそご飯」にするのも、人気の裏メニューです。	583 21.6	18.4 2.3
14	月	いろいろ ごはん	○	はくさいとコーンのスープ キャベツメンチカツ ソースがけ こんぶのサラダ	牛乳 かまぼこ とりにく キャベツメンチカツ・しおこんぶ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン きゅうり・キャベツ	いろいろごはん こめあぶら さとう	春が旬のキャベツを使ってスープを作ります。スープにたくさんの野菜を使うとうまみが出ておいしくなります。やわらかいキャベツの食感も楽しんでください。	594 22.0	17.9 3.1
15	火	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ スパニッシュオムレツ トマトソース チキンサラダ	牛乳 ベーコン スパニッシュオムレツ サラダチキン	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・コーン・にんにく チンゲンさい・レッドキャベツ キャベツ・あかパプリカ	コッペパン こめあぶら さとう	給食では料理の色とりにも気を配っています。色とりどりの野菜を使って、ビタミンたっぷりの献立にします。カラフルな野菜を使ったサラダは目でも楽しんでください。	575 24.9	20.0 3.5
16	水	《にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて》 ちらしずし	○	おいわいすましじる さわらのみりんじょうゆやき なほのなごめあえ・おいわいクレープ	牛乳 なると・とうふ わかめ さわら	あまシャキエのき・しめじ はくさい・もやし・キャベツ なばな・にんじん	ちらしずし てまりふ さとう・こめ おいわいクレープ	入学進級お祝い献立です。春を告げる魚「鱈」や、菜の花で春を感じてください。給食のクレープは、小麦粉・卵・乳を使わず、米粉・豆乳で作られています。	647 27.5	23.0 3.2
17	木	メロンパン	○	えびボールスープ とりにくのレモンあえ フレンチサラダ	牛乳 えびボール とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな レモンかじゅうり・キャベツ きゅうり	メロンパン さとう でんぷん こめあぶら	「鶏肉のレモンあえ」のたれは酸味をおさえてまろやかに仕上げます。さっぱりとしたレモンの風味が食欲をそそります。パンに合う味付けなのでぜひ一緒に食べてください。	706 32.7	23.1 3.4
18	金	ごはん	○	ポークカレー フライビーンズ ぶくじんづけあえ	牛乳 だいず ぶたにく あおのり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ぶくじんづけ	ごはん さとう・でんぷん じゃがいも こめあぶら	深皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。大きなお釜で玉ねぎをよく炒め、たくさんの材料で作るカレーは、人気です。カレーの日はご飯がしっかり食べられますね。	678 25.8	21.1 2.0
21	月	《おはなみこんだて》 ごはん	○	はるのベジたまそしる おはなのとうふハンバーグ うめのかおりあえ いちごプリン	牛乳 みそ・あぶらあげ とうふハンバーグ かつおぶし	たまねぎ・にんじん たけのこ・かぶ・キャベツ もやし・きゅうり・うめ	ごはん でんぷん・さとう こめあぶら いちごプリン	年々、お花見の時期が早まっています。「お花見献立」の日を考えるのが難しいです。春野菜を使ったみそ汁やお花の形をした豆腐ハンバーグでお花見気分を味わいましょう。	595 19.4	17.6 2.1
22	火	コッペパン	○	はくさいとにくだんごのスープ チリコンカン カラマンダリン	牛乳 にくだんご ぶたにく だいず	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・カラマンダリン	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	長野県産の大豆をたっぷり使ったチリコンカンです。給食では、家庭で摂取しにくい大豆を積極的に取り入れています。パンと一緒においしく食べられると好評の大豆料理です。	682 30.4	23.1 2.8
23	水	《かみかみすざかっこのひ》 ソルガム ごはん	○	ぶたにくのかりんとうあげ こざかなのサラダ	牛乳 みそ・ぶたにく かつおぶし こざかな	にんじん・たまねぎ はくさい・だいこん しょうが・しめじ キャベツ・きゅうり	ソルガムごはん でんぷん・やきふ さとう・こめ こめあぶら	長野県産のソルガムを混ぜてご飯を炊き上げます。ソルガムから色が出て、きれいな紫色のご飯になります。おかずと一緒によく噛んで食べてください。	646 27.1	23.4 2.1
24	木	コッペパン	○	はるやさいのシチュー シルバーのコロコロあげ コーンサラダ	牛乳 ウインナー なまクリーム シルバー	たまねぎ・にんじん・かぶ キャベツ・しょうが きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら じゃがいも でんぷん・さとう	「春野菜のシチュー」には、今が旬のかぶや春キャベツをふんだんに使います。どちらの野菜も食感を味わえるように仕上げます。旬の味を楽しみましょう。	730 32.6	29.4 3.6
25	金	ごはん	○	きせつやさいのみそしる きのこぶたどんのぐ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ・かぶ しめじ・きゅうり にんじん・キャベツ つぼづけ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう・でんぷん	須崎市産のしめじをたっぷり使って「きのこ豚丼の具」を作ります。煮汁を吸ったきのこは、味わい深くなります。深皿とスプーンを用意します。	562 23.8	15.8 2.3
28	月	ごはん	○	とんじる ちくわのかばやき 2こ やさいのわかめあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ ちくわ・わかめ みそ・かつおぶし	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら・こめあぶら	具だくさんの豚汁は人気のあるメニューのひとつです。給食では汁に具材をたっぷり入れて栄養満点です。ビタミンBが豊富な豚肉を食べ、元気いっぱい生活しましょう。	594 21.8	16.8 2.7
30	水	ごはん	○	かきたまじる とりにくのてりやき きりぼしだいこんのもの	牛乳 かまぼこ・たまご とりにく・ちくわ さつまあげ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・たけのこ こまつな・きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	給食のかきたま汁の卵がふんわり仕上げるのは、調理員さんの腕前です。また、給食の副菜には、和え物だけではなく、煮物も副菜として出ることがあります。ご飯にあう煮物です。	574 29.0	13.8 2.8

毎日の給食をホームページで公開しています。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」