

4月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》
【小学校】
エネルギー：647kcal たんぱく質：25.8g
脂 質：21.1g 食塩相当量：2.7g
【中学校】
エネルギー：764kcal たんぱく質：29.4g
脂 質：23.1g 食塩相当量：3.2g

2025年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
8 (火)	ごはん	○	みそ汁（大根・なめこ） いわしの生姜煮 春雨サラダ ほねに気をつけましょう	牛乳、みそ、いわし、ハム	ごはん、春雨、さとう、ごま油、油	大根、なめこ、ブロッコリー、人参
9 (水)	ごはん	○	白菜スープ かぼちゃ天ぷら ふきのみそ炒め	牛乳、さつまあげ、豚肉、赤みそ	ごはん、油、さとう	白菜、小松菜、人参、かぼちゃ、ふき
10 (木)	しょうゆラーメン	○	春巻き ささみのごまドレ和え	牛乳、豚肉、つと、鶏肉	ラーメン、油、ごまドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、しめじ、きゅうり、もやし
11 (金)	カレーライス	○	福神漬 コーンサラダ ヨーグルト（プレーン）	牛乳、豚肉、ヨーグルト	ごはん、じゃがいも、油、ドレッシング	玉ねぎ、人参、だいこん、なす、きやべつ、ブロッコリー、コーン
14 (月)	ちらしずし	○	すまし汁 ハンバーグ きやべつの磯和え	牛乳、くきわかめ、ほたて、鶏肉、豚肉、のり	ごはん、ふ、ごま油	たけのこ、人参、大根、えのきたけ、玉ねぎ、きやべつ、小松菜
15 (火)	ごはん	○	豚汁 鶏の香味焼き 白菜の梅がつお和え	牛乳、とうふ、豚肉、みそ、鶏肉、かつおぶし	ごはん、じゃがいも	こんにゃく、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、長ねぎ、レモン、白菜、小松菜、うめ
16 (水)	スタミナ丼	○	きゅうりの中華漬け ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、かまぼこ	ごはん、ごま油、油、でん粉	きやべつ、パプリカ、玉ねぎ、にら、たけのこ、きゅうり、人参
17 (木)	かしわうどん	○	野菜かき揚げ 即席漬け	牛乳、鶏肉	うどん、油	玉ねぎ、人参、たけのこ、しめじ、ごぼう、春菊、きやべつ、きゅうり、だいこん
18 (金)	ごはん	○	みそ汁（白菜・しめじ） さばの塩焼き 肉じゃが ほねに気をつけましょう	牛乳、みそ、さば、豚肉	ごはん、じゃがいも、油、さとう	白菜、しめじ、玉ねぎ、人参、さやいんげん
21 (月)	ごはん	○	みそ汁（じゃがいも・わかめ） 焼きぎょうざ（小2個中3個） 春雨炒め	牛乳、わかめ、みそ、豚肉	ごはん、じゃがいも、春雨、油、ごま油、さとう	たけのこ、人参、さやいんげん、きくらげ
22 (火)	チョコチップパン	○	白菜のクリーム煮 ささみのレモン風味 ブロッコリーのツナ和え	牛乳、ベーコン、チーズ、ささみ、まぐろツナ	チョコチップパン、バター、でん粉、油、さとう、ドレッシング	白菜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、レモン、きやべつ、ブロッコリー、コーン
23 (水)	ベーコンピラフ	○	野菜スープ クリスピーチキン コールスローサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉	ごはん、ドレッシング（卵）	玉ねぎ、コーン、しめじ、大根、人参、きやべつ、ブロッコリー
24 (木)	ごはん	○	みそ汁（大根・小松菜） 白身魚フライ 鶏ごぼう煮 ほねに気をつけましょう	牛乳、みそ、ほき、鶏肉	ごはん、油、さとう	大根、小松菜、ごぼう、人参、こんにゃく
25 (金)	スパゲティミートソース	○	海そうサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、わかめ、いか	スパゲティ、油、ドレッシング	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きやべつ、きゅうり
28 (月)	ごはん	○	みそ汁（きやべつ・こんぶ） かぼちゃコロッケ 切干大根の炒め煮	牛乳、昆布、みそ、豚肉、ちくわ、ひじき	ごはん、油、さとう	きやべつ、かぼちゃ、切干大根、さやいんげん
29 (火)	昭和の日					
30 (水)	ごはん	○	わかめスープ さばの味噌煮 ごぼうサラダ ほねに気をつけましょう	牛乳、豚肉、わかめ、さば、ハム	ごはん	玉ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり

朝食で3つのスイッチオン

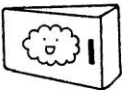


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

