

令和7年度 学校給食			長井市給食共同調理場				献立作成者：栄養教諭 佐藤 朋江				摂 取 基 準	
											小学校中学年	中学生
											エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
4月 予定献立表		お も な 材 料						たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20%				
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%				
日 (曜日)	献 立	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂					
8 (火)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		エネルギー580	エネルギー752			
	とり肉のハニーマスタード焼き	とり肉				はちみつ		タンパク質18.6	タンパク質18.0			
	キャベツの塩こんぶ和え		塩こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま	脂質30.4	脂質28.0			
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ、みそ	わかめ、煮干し粉		玉ねぎ	じゃがいも		塩分1.9	塩分2.5			
9 (水)	マーボー丼（もち麦入りご飯）	ぶた肉、とうふ			生姜、にんにく、玉ねぎ 長ねぎ、グリーンピース	ご飯、もち麦 さとう、でんぶん	油、ごま油	650	825			
	牛乳		牛乳					18.0	17.2			
	小松菜まんじゅう（2ケ）	小松菜まんじゅう						27.8	25.4			
	もやしとハムのからし和え	草岡ハム		にんじん	もやし、きくらげ、きゅうり	春雨、さとう	ごま油	2.5	2.9			
10 (木)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		695	891			
	さばみそ煮	さばみそ煮						15.6	15.4			
	スパゲティサラダ	草岡ハム		にんじん	玉ねぎ、きゅうり	スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ	30.0	29.2			
	ほうれん草とベーコンのスープ	ベーコン		ほうれん草、にんじん	しめじ、コーン			2.6	3.5			
11 (金)	バナナ				バナナ							
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		637	840			
	草岡ポークフランク（ケチャップ） （小2本、中3本）	草岡ポークフランク						19.2	18.9			
	ひじき入り納豆	納豆	ひじき	にんじん	かんぴょう	さとう		30.5	29.0			
14 (月)	塩とりじゃが	とり肉		にんじん、絹さや	玉ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう		1.8	2.5			
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		649	838			
	とりのからあげ（2ケ）	とり肉			生姜、にんにく	さとう、米粉、でんぶん	油	16.5	16.1			
	切り干し大根ときゅうりの中華和え	草岡ハム		パプリカ	切り干し大根、きゅうり	さとう	ごま油、ごま	37.9	36.1			
15 (火)	小松菜と油揚げのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	小松菜	もやし			2.0	2.6			
	レインボー米粉カレー（麦入りご飯）	ぶた肉		にんじん	にんにく、生姜、玉ねぎ	ご飯、麦、じゃがいも	油、レインボー米粉カレーパウ	701	908			
	牛乳		牛乳					13.5	13.0			
	ビーンズサラダ	大豆、金時豆、てぼう豆、草岡ハム			キャベツ、えだ豆、コーン	さとう	ごま油	27.6	25.7			
16 (水)	いちご（2ケ）				いちご			2.2	2.9			
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		681	814			
	春巻き	春巻き					油	14.0	14.1			
	こんぶととり肉の煮物	とり肉	こんぶ	にんじん	こんにゃく、生姜	さとう	油、ごま油	37.5	33.6			
17 (木)	あさりの中華スープ	あさり、とうふ		チンゲン菜	えのきだけ、干ししいたけ	でんぶん		1.9	2.3			
	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		659	882			
	とり肉のキャロットマヨネーズ焼き	とり肉		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	18.5	18.0			
	大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	大根、レタス、コーン		ごま、青じそドレッシング	41.0	38.9			
18 (金)	お豆とキャベツのスープ	ベーコン、大豆、金時豆、てぼう豆			キャベツ、えだ豆			3.6	4.9			
	いちごジャム					いちごジャム						
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		602	774			
	あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ					油	17.4	16.7			
21 (月)	ぜんまいの煮物	油あげ、さつまあげ		にんじん	ぜんまい、こんにゃく、しめじ	さとう	油	32.4	30.2			
	とりととうふの吉野汁	とり肉、とうふ			もやし	でんぶん		1.6	2.2			
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		641	845			
	焼きぎょうざ（小2ケ、中3ケ）	国産野菜ぎょうざ						16.6	15.9			
22 (火)	高野どうふのそぼろ煮	とり肉、高野どうふ		にんじん	生姜、干ししいたけ、グリーンピース	さとう、でんぶん、じゃがいも	油	29.1	27.1			
	もやしとふのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉		もやし、しめじ	ふ		2.2	3.1			
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		688	884			
	かつおと大豆のケチャップいため	かつお、大豆、みそ			生姜、にんにく	でんぶん、さとう	油	18.1	17.6			
23 (水)	切り干し大根のりマヨサラダ	ツナ	のり	にんじん	切り干し大根、きゅうり、キャベツ		オリーブ油、ごま ノンエッグマヨネーズ	31.4	29.4			
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		にんじん、チンゲン菜	たけのこ、きくらげ	でんぶん		2.3	3.1			
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		680	875			
	とり肉のレモン漬け	とり肉		パセリ	レモン	でんぶん、さとう	油	16.5	16.2			
24 (木)	ひじきいり煮	さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく、えだ豆	さとう	油	34.1	32.8			
	生あげとえのきだけのみそ汁	生あげ、みそ		ほうれん草	えのきだけ			2.2	2.9			
	かわちばんかん				かわちばんかん							
	桜ちらしご飯 牛乳		牛乳		桜ちらしご飯の素	ご飯		567	734			
25 (金)	むしシュウマイ（小2ケ、中3ケ）	肉シュウマイ						16.4	16.0			
	菜の花とコーンの和え物	草岡ハム		菜の花、にんじん	キャベツ、コーン			22.2	19.7			
	ずまし汁	とうふ、なると	わかめ		干ししいたけ、長ねぎ			2.8	3.9			
	お祝いいちごゼリー（学配）					いちごゼリー						
28 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		626	755			
	あげだしどうふ（小1,2年1ケ、他2ケ）	あげだしどうふ		こねぎ		さとう、でんぶん	油	13.1	12.7			
	小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま	33.4	29.1			
	じゃがいもとうるいのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	にんじん	玉ねぎ、うるい	じゃがいも		1.9	2.2			
30 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		654	825			
	ぶりフライ	ぶりフライ					油	15.8	15.1			
	カミカミサラダ	とり肉	こんぶ	にんじん	ごぼう		ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	32.2	30.5			
	なめこのみそ汁	とうふ、みそ	煮干し粉		なめこ、大根			1.8	2.1			
30 (水)	ヨーグルト（学配）		ヨーグルト									
	豚丼（もち玄米入りご飯）	ぶた肉			こんにゃく、玉ねぎ、グリーンピース	ご飯、もち玄米、さとう		627	809			
	牛乳		牛乳					19.8	19.4			
	アスパラガスのサラダ	草岡ハム		アスパラガス	キャベツ、レタス、きゅうり	さとう	油	27.0	24.8			
30 (水)	あさりのみそ汁	あさり、とうふ、みそ	煮干し粉		長ねぎ			2.9	3.7			

※今月はアレルギー対応食の提供をいたしません。

学校給食は「生きた教材」

学校給食は、単に“学校で食べるお昼ご飯”ではなく、学校給食法に基づき実施される教育活動です。

成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたり健康な生活を送ることができるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を学ぶ教材となるものです。また、栄養だけにとどまらず、感謝の心、協同の精神を養ったり、伝統的な食文化、食料の生産や流通についての理解を深めたり、学校給食で学ぶことは案外たくさんあるので、このようなおたよりもぜひ家族で読んでいただけるとうれしいです。

みなさんが給食で食べているご飯は長井市産レインボープラン認証のはえぬきです。長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、長井市産の食材が入る場合があります。物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。



長井市産 〇米 〇にんにく

＊生産者のみなさん

酒井喜三さん 若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

