



# 4月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室  
三郷市立鷹野学校給食センター 東館

令和7年

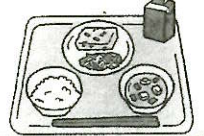
| 日・曜 | 献立名                                                       | 冷たいコンテナ             | 主にエネルギーになるもの<br>(きいろ)                          | 主に体をつくるものになるもの<br>(あか)                 | 主に体の調子を調えるもの<br>(みどり)                                        | 栄養量<br>エネルギー<br>(たんぱく質) | 給食<br>センター<br>から<br>お知らせ |
|-----|-----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 14月 | ライスボールパン、ぎゅうにゅう                                           |                     | パン                                             | ぎゅうにゅう                                 |                                                              | 304<br>[10.2]           |                          |
| 15火 | くろパン、ぎゅうにゅう                                               |                     | パン                                             | ぎゅうにゅう                                 |                                                              | 272<br>[10.1]           |                          |
| 16水 | バターロールパン、ぎゅうにゅう                                           |                     | パン                                             | ぎゅうにゅう                                 |                                                              | 290<br>[10.1]           | 14日から18日は給食の練習期間です       |
| 17木 | クロワッサン、ぎゅうにゅう                                             |                     | パン                                             | ぎゅうにゅう                                 |                                                              | 227<br>[8.5]            |                          |
| 18金 | おかかおにぎり、ぎゅうにゅう                                            |                     | ごはん                                            | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし、のり                     |                                                              | 271<br>[10.8]           |                          |
| 21月 | しおおむすび、ぎゅうにゅう<br>ハンバーグのケチャップソースがけ<br>にんじんしりしり             |                     | ごはん、じゃがいも、さとう<br>あぶら、でんぶ                       | ぎゅうにゅう<br>ツナ、たまご、とりこ、ぶたにく              | たまねぎ、にんじん                                                    | 461<br>[18.5]           | 人参しりしりは沖縄県の郷土料理です        |
| 22火 | ツイストパン、ぎゅうにゅう<br>とりこにのねぎソースがけ<br>やさしいため                   |                     | パン、ごまあぶら<br>さとう、あぶら                            | ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく                        | ながねぎ、にんじん<br>キャベツ、もやし、ピーマン                                   | 444<br>[24.5]           | 野菜炒めには豚肉と4種類の野菜が入っています   |
| 23水 | こどもパン、ぎゅうにゅう<br>さばのみぞれあんかけ<br>じゃがいものきんぴら                  |                     | パン、あぶら、さとう<br>でんぶ、じゃがいも、ごま<br>ごまあぶら、しらたき       | ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく                         | だいこん、にんじん                                                    | 555<br>[20.9]           | さばには色々な栄養がつまっています        |
| 24木 | しょくパン、はちみつとマーガリン<br>ぎゅうにゅう<br>かにクリームコロッケ                  | カラフルサラダ<br>(トマト)    | パン、さとう<br>こむぎこ、パンこ、でんぶ<br>はちみつとマーガリン<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>だっしにゅう、かに<br>かにふうみかまぼこ       | キャベツ、きゅうり、トマト<br>きいろピーマン、あかピーマン<br>たまねぎ                      | 471<br>[13.8]           | ピーマンにはビタミンCがたくさん入っています   |
| 25金 | キャロットピラフ、ぎゅうにゅう<br>おさかなナゲット(2こ)                           | イタリアンサラダ<br>(イタリアン) | ごはん、じゃがいも、あぶら<br>こむぎこ、でんぶ、さとう<br>ドレッシング        | ぎゅうにゅう、とりこ、あじ<br>すけそうだら                | にんじん、とうもろこし、たまねぎ<br>きゅうり、キャベツ、あかピーマン                         | 451<br>[15.3]           | 2品献立最終日です                |
| 28月 | ごはん、ぎゅうにゅう<br>とりこにのねぎあんかけ<br>こんにゃくのそぼろに<br>なめこのみそ汁        |                     | ごはん、あぶら、ごま、さとう<br>ごまあぶら、こんにゃく<br>でんぶ、こむぎこ      | ぎゅうにゅう、とうふ<br>あぶらあげ、みそ、ぶたにく<br>とりこ、だいず | なめこ、キャベツ、ながねぎ<br>にんにく、しょうが、たまねぎ<br>あかピーマン、にんじん<br>しめじ、さやいんげん | 615<br>[23.8]           | 南蛮だれは酢が入った少しずつはいたれです     |
| 30水 | ごはん、ぎゅうにゅう<br>オムレツのホワイトソースがけ<br>アスパラとウインナーのソテー<br>◇カレースープ |                     | ごはん、じゃがいも、あぶら<br>さとう                           | ぎゅうにゅう、とりこ<br>ひよこまめ、たまご<br>レバーいりウインナー  | にんじん、たまねぎ、こまつな<br>しめじ、グリーンアスパラガス<br>キャベツ、とうもろこし、エリンギ         | 587<br>[22.8]           | アスパラガスは春が旬の食材です          |
|     |                                                           |                     |                                                |                                        |                                                              | 平均                      |                          |
|     |                                                           |                     |                                                |                                        |                                                              | 621                     |                          |
|     |                                                           |                     |                                                |                                        |                                                              | [24.9]                  |                          |

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※食品名は、主材料のみ記載しています。  
※◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

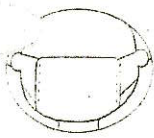
## Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？



**A.** 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。  
給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



手の平がわから見た時に白い部分が見えないくらいがちょうどよい長さです。長さを見ながら1週間に1回くらいは切るようにしましょう。



口だけでなく、鼻までしっかりおおいましょう。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

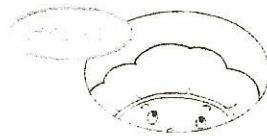
★つめは短く  
切りましょう

★マスクをきちんと  
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう

★石けんで  
しっかり手洗いを  
しましょう



髪の毛が長い人はまとめるようにしましょう。前がみもきちんとしまします。



つめの中にも、たくさんバイキンがいます。手のひらの上でよくこすって、つめまできれいに洗いましょう。