2025 4月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます（＾∀＾）　☆**太字**は邑南町産です（都合により変更する場合があります）

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。新しい学校生活がスタートし、ドキドキわくわくしているのではないでしょうか。
毎日の学校生活の中で、給食は楽しみの1つだと思います。みんなと楽しく食べることも大切ですが、給食時間を通して、食事マナー、人の関わり、自分が食べられる量に増やしたい減らしたいという意思を伝えること、感謝の気持ちをもつなど多くのことを学べる時間にしてほしいと思います。
今年度も成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食をセンター職員一同、力を合わせてお届けします。新しい学校生活を元気にスタートし、充実した日々を送ってください。

4月の目標　マナーを守って楽しく食べよう

献立表の見方

使用材料
各献立名の下に、その献立に使用する食品を掲載しています。
邑南町産の食材は**太字**で示しています。

使用量
中学年一人当たりの分量を示しています。
単位がないものはグラム数で記載しています。
基本的に低学年は1.5割少なく、高学年は1.5割、中学校は3割多くなります。

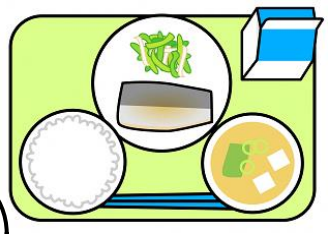
栄養三色
各食品が栄養三色では何色になるのか示しています。

ごはん
こめ 75 黄

いわしのこうみフライ
いわしのこうみフライ 1尾 赤黄
イワシ、パンこ、こむぎこ、かたくりこ、ごま、パセリ、ウスターソース、トマトピューレ、さとう、カレーこ
あぶら 黄

はなやさいサラダ
ブロッコリー 25 緑
カリフラワー 20 緑
きゅうり 15
にんじん 5 緑
ドレッシング 8 黄

みそけんちんじる
とうふ 20 赤
あぶらあげ 4 赤
さといも 20 黄
ごぼう 10 緑
にんじん 5 緑
ねぎ 5 緑
みそ 7 赤
ごまあぶら 黄
にぼし



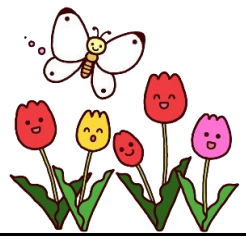
<栄養三色って?>

赤：**主に体を作る食品**
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

黄：**主に熱や力のもとになる食品**
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑：**主にからだの調子を整える食品**
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

春休み



8日(火)		9日(水)		10日(木)入学・進級おめでとう献立		11日(金)	
セルフチーズバーガー	**とうにゅうスープ**	**いわみポークハヤシ**	**はなやさいサラダ**	**ごはん**	**もみのりあえ**	**ごはん**	**ごまネーズあえ**
（パン）	ウインナー 5 赤	こめ 80 黄	ブロッコリー 20 緑	こめ 80 黄	**ほうれんそう** 10 緑	こめ 80 黄	**キャベツ** 25 緑
バーガーパン 1こ 黄	**たまねぎ** 20 緑		**カリフラワー** 20 緑		**キャベツ** 30 緑		ブロッコリー 10 緑
	さつまいも 25 黄	**ぶたにく** 40 赤	おさかなソーセージ 10 赤	**とりのからあげ**	にんじん 5 緑	**あじフライ**	**カリフラワー** 10 緑
（ハンバーガーパティ）	**ほうれんそう** 15 緑	**たまねぎ** 40 緑	カラーピーマン 8 緑	とりにく 50 赤	きゅうり 10 緑	あじフライ 1個 赤	カラーピーマン 5 緑
ハンバーガーパティ	えだまめ 5 緑	にんじん 10 緑	オニオンドレッシング 7 黄	にんにく 0.5 緑	もみのり 1 赤	あじ、かたくりこ、こむぎ、パンこ	チキンささみ 10 赤
1個 赤黄緑	とうにゅう 20 赤	ぶなしめじ 5 緑		しょうが 0.5 緑	しょうゆ		マヨネーズ 7 黄
ぎゅうにく、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、パンこ、かたくりこ	あぶら 黄	グリンピース 5 緑		こむぎこ 黄		あぶら 黄	さとう 黄
トマトケチャップ	コンソメ、しお、こしょう	にんにく 0.3 緑		かたくりこ 黄	**プチぎょうざスープ**		ごま 黄
おこのみソース		ダイストマト		あぶら 黄	スープぎょうざ 17 赤		しょうゆ
（ボイルやさい）		ハヤシルウ		しお、こしょう、さけ	ぶたにく、とりにく、キャベツ、たまねぎ、しょうが、だいず、こむぎ		**とうふのみそしる**
キャベツ 40 緑		デミグラスソース		**おいわいいちごゼリー**	もやし 20 緑		**あぶらあげ** 4 赤
カラーピーマン 10 緑		あかワイン		いちごゼリー 1個	**たまねぎ** 20 緑		**とうふ** 25 赤
（チーズ）		あぶら 黄		いちご、とうにゅう	にんじん 5 緑		**こまつな** 20 緑
スライスチーズ 1枚 赤					はるさめ 2 黄		**しいたけ** 5 緑
					しお、こしょう、とりガラ		ねぎ 5 緑
							わかめ 0.3 赤
							みそ 赤
							にぼし

14日（月）

ごはん

こめ	80	黄

ホキフライ

ホキフライ	1個	赤

ホキ、かたくりこ
こむぎ、パンこ

あぶら		黄

なっとうあえ

キャベツ	25	緑
ほうれんそう	20	緑
なっとう	10	赤
もみのり	1	赤
かつおぶし	1	赤
さとう		黄
しょうゆ		

つきさいじる

とりにく	15	赤
しらたま	20	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
こまつな	20	緑
しお、さけ、しょうゆ		
みりん、にぼし		

15日（火）

コッペパン

パン		黄
はちみつ＆マーガリン		

こめこマカロニグラタン

マカロニ	6	黄
とりにく	30	赤
たまねぎ	45	緑
ほうれんそう	20	緑
ぶなしめじ	5	緑
コーン	2	緑
ぎゅうにゅう	20	赤
バター		赤
ミックスチーズ	8	赤
パンこ		黄
こめこ		黄
しお こしょう コンソメ		

ドレッシングサラダ

ブロッコリー	20	緑
キャベツ	20	緑
コーン	5	緑
チキンハム	10	赤
イタリアンオニオン＆ベーコンドレッシング		

コンソメスープ

ベーコン	10	赤
もやし	25	緑
にんじん	8	緑
こまつな	20	緑
えのきたけ	5	緑
コンソメ、しょうゆ		
しお、こしょう		

16日（水）

ごはん

こめ	80	黄

いわみポークのりんごソース

ぶたにく	1切	赤
りんごソース	8	緑
レモンかじゅう	0.4	緑
さとう		黄
さけ、しお、こしょう		
しょうゆ、みりん		

ブロッコリーとじゃこのサラダ

ちりめん	3	赤
キャベツ	25	緑
ブロッコリー	20	緑
きゅうり	10	緑
さとう		黄
あぶら		黄
しお、こしょう、す		

にくだんごスープ

とりつくね	25	赤

とりにく、たまねぎ
にんじん、しょうが
パンこ

たまねぎ	30	緑
もやし	15	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
しお、こしょう、とりガラ		

17日（木）

おやこどん

こめ	72	黄
むぎ	8	黄
とりにく	30	赤
たまご	20	赤
かまぼこ	10	赤
たまねぎ	25	緑
だいこん	20	緑
にんじん	10	緑
ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.3	緑
さとう		黄
しょうゆ、さけ、みりん		
わふうだし		

あげシシャモ

ししゃも	2尾	赤
かたくりこ		黄
あぶら		黄

くきわかめのナムル

チキンささみ	4	赤
くきわかめ	15	赤
もやし	12	緑
きゅうり	10	緑
ごま	2	黄
ごまあぶら		黄
しょうゆ		

18日（金）

ごはん

こめ	80	黄

さばのみそに

さばのみそに	1個	赤

ごもくきんぴら

ごぼう	4	緑
さつまあげ	10	赤
にんじん	15	緑
こんにゃく	8	緑
いんげん	5	緑
ごま	0.5	黄
ごまあぶら		黄
さとう		黄
しょうゆ さけ みりん		
わふうだし		

なめこのあかだし

なめこ	10	緑
あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	30	緑
こまつな	5	緑
わかめ	0.3	赤
ねぎ	5	緑
あかみそ	8	赤
にぼし		

21日（月）

ごはん

こめ	80	黄

とりのマーマレードやき

とりにく	1切	赤
にんにく	0.5	緑
オレンジマーマレード		
みりん しょうゆ		

ミモザあえ

いりたまご	15	赤
こまつな	15	緑
もやし	25	緑
にんじん	5	緑
ごま	2	黄
さとう		黄
しょうゆ す		

はるキャベツのみそしる

あぶらあげ	5	赤
キャベツ	25	緑
さつまいも	20	黄
たまねぎ	15	緑
しいたけ	5	緑
みそ	8	赤
にぼし		

22日（火）おなかスッキリ献立（こんだて）

ペンネトマトソース

ペンネマカロニ	50	黄
ぶたにく	30	赤
だいず	20	赤
たまねぎ	50	緑
しいたけ	8	緑
カラーピーマン	8	緑
えだまめ	0.3	緑
にんにく	6	赤
あぶら		黄
しお こしょう コンソメ		
トマトケチャップ		
トマトピューレ		
あかワイン		
クラスメイト	6	赤
さとう		黄

ぶたにくコロッケ

コロッケ		赤黄緑

じゃがいも、たまねぎ
ぶたにく、パンこ、
こむぎ

あぶら		黄

ツナサラダ

ツナ	8	赤
キャベツ	20	緑
ブロッコリー	10	緑
きゅうり	25	緑
コーン	5	緑
ごま	2	黄
マヨネーズ		黄
す しお こしょう		

23日（水）

ごはん

こめ	80	黄

めばるのたつたあげ

めばる	50	赤
しょうが	0.5	緑
こめこ		黄
かたくりこ		黄
あぶら		黄
さけ しょうゆ		

いちご

いちご	2こ	緑

たっぷりごまのしらあえ

ほししいたけ	1	緑
こんにゃく	10	緑
とうふ	25	赤
ほうれんそう	15	緑
にんじん	5	緑
ごま	5	黄
さとう		黄
しょうゆ		

さわにわん

ぶたにく	20	赤
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
えのきたけ	8	緑
ごぼう	15	緑
ねぎ	3	緑
さけ しょうゆ みりん		
しお にぼし		

24日（木）

ごはん

こめ	80	黄

ピザふうハンバーグ

ハンバーグ	1個	赤

ぶたにく、とりにく
たまねぎ、パンこ
かたくりこ

たまねぎ	20	緑
カラーピーマン	6	緑
ミックスチーズ	8	赤
あぶら		黄
さとう		黄
トマトケチャップ		
トマトピューレ		
ウスターソース		

キャベツのレモンあえ

チキンささみ	8	赤
キャベツ	25	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
レモンかじゅう		
さとう		
しょうゆ		

ちゅうかかきたまスープ

はるさめ	2	黄
しいたけ	5	緑
もやし	20	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
ねぎ	5	緑
たまご	20	赤
かたくりこ		黄
ごまあぶら		黄
しお、こしょう、とりガラ		

25日（金）

のざわなチャーハン

こめ	72	黄
むぎ	8	黄
いりたまご	20	赤
あぶら		
やきぶた	5	赤
ぶたにく	20	赤
のざわな	10	緑
ごま	1.5	黄
コンソメ		

いかのかりんあげ

いか	50	赤
かたくりこ		黄
あぶら		黄
さとう		黄
あおのり		赤
さけ しょうゆ みりん		

ごもくスープ

ベーコン	8	赤
あぶら		黄
にんじん	5	緑
たまねぎ	20	緑
あつあげ	20	赤
きくらげ	0.5	赤
はるさめ	2	黄
しお こしょう とりガラ		

28日（月）

ごはん

こめ	80	黄

はるまき

はるまき		
	1個	赤黄緑

キャベツ、たまねぎ
にんじん、はるさめ
かたくりこ、こむぎ

きりぼしだいこんのナムル

きゅうり	20	緑
だいこん	3	緑
キャベツ	15	緑
チキンハム	8	赤
ごまあぶら		黄
しお、しょうゆ		

マーボーどうふ

ぶたにく	25	赤
とうふ	20	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
たけのこ	15	緑
チンゲンサイ	20	緑
ほししいたけ	1	緑
ねぎ	5	緑
しょうが	0.5	緑
にんにく	0.5	緑
ごまあぶら		黄
あかみそ		赤
トマトケチャップ		
トウバンジャン		
さとう		黄
かたくりこ		黄
とりガラ しょうゆ		

29日（火）

昭和の日

30日（水）

ごはん

こめ	80	黄

さわらのこうみやき

さわら	1切	赤
しょうが	1	緑
にんにく	1	緑
さとう		黄
さけ しょうゆ みりん		

れんこんサラダ

ツナ	6	赤
れんこん	25	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
コーン	4	緑
ごま さとう		黄
マヨネーズ	7	黄
す しょうゆ		

ぐだくさんとんじる

ぶたにく	15	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
キャベツ	15	緑
こんにゃく	5	緑
ごぼう	10	緑
ねぎ	4	緑
みそ	8	赤
にぼし		

4月の給食に登場する
邑南町で作られたもの

ぶたにく	キャベツ	ブロッコリー
たまご	たまねぎ	しいたけ
とうふ	きゅうり	こまつな
あつあげ	ほうれん草	さつまいも
あぶらあげ	カリフラワー	こんにゃく
みそ	しょうゆ	たけのこ

※加工品の主な原材料は [　] に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
中学年	4月の平均	649	26.8 ※16.5%	23.6 ※32.7%	355	2.7	194	0.4	0.5	33	2.1
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町西学校給食センター