

# 4がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和7年度  
あわら市学校給食センター

April	あか からだをつくるしよくひん	きいろ エネルギーとなるしよくひん	みどり からだのちょうしをととのえるしよくひん		えいようか				
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種類類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しんじつ えんぶん
9 水	わかめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースかけ げんきもりもりこまつなスープ もやしとあげのごますあえ	とりにく ぶたにく もめんとうふ うすあ げ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぱん じゃがいも	あぶら とうにゅう バター ごまあぶら ごま	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ まいたけ もやし きゅうり	578 kcal 24.4 g 21.2 g 2.7 g	75.8 g
10 木	ごはん ぎゅうにゅう たこナゲット(2こ) はるやさいのポトフ だいこんサラダ	たこ いか たちうお ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぱん じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん グリーン アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ だいこん きゅうり コーン しいたけ りんご	572 kcal 20.1 g 23.4 g 1.9 g	83.0 g
11 金	ごはん ぎゅうにゅう オムレツ クラムチャウダー ちくわのみそドレッシングあえ	たまご あさり ベーコン ちくわ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム ホホワイトルウ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり	590 kcal 21.8 g 20.4 g 2.2 g	85.9 g
14 月	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー (1~3年生:1こ 4~6年生:2こ) あつあげのチリソースに わかめのすのもの	ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ はるさめ こむぎこ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ きゅうり	605 kcal 22.6 g 21.0 g 1.7 g	83.9 g
15 火	バンズパン ぎゅうにゅう フィッシュフライ 1しよくようノンエッグタルタルソース ジュリエンヌスープ やきそば	タラ だいずこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン こめこ パンこ でんぱん さとう やきそばめん	あぶら	パセリ にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ だいこん セロリ もやし キャベツ	611 kcal 26.1 g 21.4 g 3.0 g	80.0 g
16 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ちゅうかふうコーンスープ うのはなのいりに	とりにく ベーコン きぬとうふ ちくわ おから うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう	あぶら	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ コーン ごぼう ほしいたけ	572 kcal 26.3 g 21.2 g 1.8 g	73.0 g
17 木	【にゅうがく・しんきゅうおいらいこんだて】 とりごぼうライス ぎゅうにゅう コロッケ あおさのみそしる やさしいしおこうじあえ おいらいクレープ	とりにく きぬとうふ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぱん ふ クレープ	あぶら ごまあぶら	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう えだまめ コーン たまねぎ えのきたけ しろねぎ もやし	623 kcal 21.6 g 25.2 g 2.6 g	82.2 g
18 金	ごはん ぎゅうにゅう やきチーズてん えどっこに そくせきづけ	すりみ ぶたにく こうやとうふ だいず	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん みずな	たまねぎ ほしいたけ こんにやく キャベツ	536 kcal 23.6 g 15.0 g 2.4 g	82.9 g
21 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに もずくスープ こまつなのいためもの やさしいとくだものゼリー	さば みそ きぬとうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	こめ はるさめ でんぱん さとう ゼリー	ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ ぶなしめじ	596 kcal 24.6 g 18.4 g 2.1 g	88.3 g
22 火	ごはん ぎゅうにゅう おこのみねぎやき 1しよくおこのみソース しんじゃがのそぼろに ブロッコリーのおかかあえ	たらすりみ いか とりにく かつおがし	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう でんぱん	あぶら	にんじん ブロッコリー	ねぎ たまねぎ ほしいたけ こんにやく キャベツ	519 kcal 20.0 g 11.7 g 1.7 g	89.8 g
23 水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとごぼうのあまからいため なめこのみそしる きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにく はんぺん うすあげ みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら /エッグ マヨネーズ	にんじん	こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ なめこ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	514 kcal 19.4 g 17.2 g 1.8 g	74.6 g
24 木	ごはん ぎゅうにゅう プリプリえびぎょうざ(2こ) まあぼうとうふ もやしのナムル	えび ぶたにく だいずミート きぬとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぱん こめこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ ほしいたけ しろねぎ もやし	604 kcal 23.0 g 22.8 g 1.9 g	81.1 g
25 金	あぶらあげごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ(2こ) わかたけスープ たくあんあえ	うすあげ とりにく きぬとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぱ ん	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり たくあん	640 kcal 25.3 g 26.8 g 3.0 g	79.1 g
28 月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だしまきたまご パインサラダ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おおむぎ でんぱん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん トマト	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり パイン	590 kcal 22.6 g 17.9 g 2.5 g	88.6 g
30 水	ごはん ぎゅうにゅう しいらのかりんとうあげ もやしとにらのみそしる マカロニサラダ いちごゼリー	しいら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん くろさとう さとう マカロニ ゼリー	ごまあぶら あぶら	にんじん にら あかピーマン	もやし えのきたけ キャベツ きゅうり らっきょう うめぼし	565 kcal 23.8 g 16.9 g 1.9 g	80.5 g

◎ホームページでも見ることができます!

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



## 毎月登場する献立

あわら市では、毎月「おばあちゃんの味の日」、「アイアン献立」、「歯ッピー献立」、「目によい献立」  
「行事献立」など、いろいろな献立が登場します。

ご入学・ご進級おめでとうございます。みなさんの学校生活がより充実したものとなるよ  
うに、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。  
学校給食は「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。  
栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの  
健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、  
食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

### アイアン献立

骨や歯を丈夫にする栄養素「カルシウム」を多く含む献立 (毎月8のつく日)



骨や歯を丈夫にする栄養素「カルシウム」を多く含む献立 (毎月8のつく日)



わたしたちの住むふるさと「あわら市」の郷土料理・伝承料理やあわら市でとれる特産品を使った献立 (毎月25日)

### 目によい献立

目の健康によいとされる食べ物を使った献立 (毎月19日)



### 歯ッピー献立

