



[4月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	入学式						
8月 火	＜入学お祝いメニュー＞ 赤飯	○	鶏のから揚げ 和風サラダ ずまし汁 入学お祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 ロースハム かつお節 豆腐 なた わかめ お麩	赤飯 ごま かたくり粉 油 さとう 入学お祝いデザート(ミニパフェ)	キャベツ きゅうり とうもろこし えのき	716 kcal 25.3 g 31.0 g 2.1 g
9月 水	麦ご飯	○	鮭塩焼き 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ	麦ご飯 油 さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな	567 kcal 25.0 g 17.8 g 2.8 g
10月 木	黒糖パン	○	ポパイチーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ポパイチーズオムレツ 鶏肉	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	えだまめ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ パセリ トマト	506 kcal 22.2 g 19.4 g 2.2 g
11月 金	麦ご飯	○	あげぎょうざ 春雨サラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ぎょうざ ロースハム ミートボール	麦ご飯 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう	603 kcal 18.7 g 20.9 g 2.0 g
14月	わかめご飯	○	ささみのマヨネーズ焼き 千草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ わかめ	わかめご飯 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ パセリ	554 kcal 25.9 g 17.2 g 2.9 g
15月 火	小教研						
16月 水	麦ご飯	○	たらの野菜あんかけ 切り干し大根のカレー炒め かぶのみそ汁	牛乳 まだら ウィンナー	麦ご飯 かたくり粉 さとう 油 じゃがいも	カラフルピーマン たまねぎ しょうが 切干しいたけ にんじん かぶ ねぎ こまつな	540 kcal 22.1 g 12.9 g 2.3 g
17月 木	食パン	○	はちみつ&マーガリン ポークチキンハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ	牛乳 ポークチキンハンバーグ ロースハム 鶏肉	食パン はちみつ&マーガリン	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	569 kcal 24.6 g 24.5 g 2.8 g
18月 金	ポークカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも カレールウ 油	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ	631 kcal 23.5 g 17.4 g 2.8 g
21月	麦ご飯	○	いわしの生姜煮 ほうれん草のいりごまあえ 親子煮	牛乳 いわし 鶏肉 凍り豆腐 卵	麦ご飯 ごま ごま油	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ほししいたけ	576 kcal 25.7 g 17.9 g 2.2 g
22月 火	五目うどん	○	かき揚げ かみかみごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた チキンハム	ソフトめん 油 ごま油 さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ こまつな きゅうり キャベツ ほししいたけ	715 kcal 28.8 g 25.6 g 2.2 g
23月 水	麦ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き ピーマン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン もずく 豆腐 なた	麦ご飯 さとう ごま ピーファン 油 ごま油	こまつな にんじん キャベツ ねぎ えのき ほししいたけ	567 kcal 22.5 g 20.0 g 2.2 g
24月 木	アップルパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ウィンナー	アップルパン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし トマト きゅうり ブロッコリー にんじん	642 kcal 26.0 g 22.6 g 2.3 g
25月 金	＜減塩メニュー＞ 三色そばご飯	○	水菜のあえもの 厚揚げのみそ汁 ももゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 厚揚げ	麦ご飯 油 さとう ごま油 ごま ももゼリー	えだまめ みずな もやし にんじん こまつな ねぎ	584 kcal 23.6 g 17.7 g 2.0 g
28月	振替休日						
29月 火	昭和の日						
30月 水	麦ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 春巻き 豚肉 卵 豆腐	麦ご飯 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん ピーマン えのき ねぎ	640 kcal 21.9 g 25.9 g 2.4 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。 検査結果は市のホームページに掲載しています。							月平均栄養価
							600.0 kcal 24.0 g 20.8 g 2.4 g

～1日の元気は朝ごはんから～

新年度が始まり、ドキドキ、ワクワクしていると思います。環境が変わるこの季節は緊張と不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。そんなとき、朝食がとても良い活躍をしてくれます。

～朝食の効果～

- ①エネルギー補給と集中力の向…脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、勉強や仕事への集中力や効率を高めます。
- ②生活リズムの調整…体内時計をリセットし、生活リズムを整える役割があります。
- ③腸内環境の改善…腸の動きを活性化し、排便習慣を整える効果があります。
- ④精神的安定…朝食によって、精神を安定させるホルモン「セロトニン」が活性化して気分が安定しやすくなります。

時間に余裕をもって食べるために早寝早起きの習慣をつけ、1日を元気にスタートさせましょう！