



4月よていこんだてひょう



令和7年

千葉市立越智小学校

★牛乳は毎日あります。

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい				えいようか				ひとくち メモ
				きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	調味料 その他	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩	
				主にからだの無や力に なるもの	主にからだの血や肉や骨 になるもの	主にからだの調子を整えるも の		(kcal)	(g)	(g)	(g)	
10	木	ごはん	こめ					601	28.1	16.2	2.6	みなさん、進級おめでとうございます。学年が上がって、みなさんの体は去年よりも大きく成長しています。それに合わせて、給食の量も各学年によって違います。運動も勉強も力が出せるように、給食をしっかり食べてしょうがな体を作ってくださいね。
		ビビンバ どん	にくみそ	あぶら さとう	ふたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ コチジャン					
		ナムル	さとう ごまあぶら ごま			きゅうり もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう					
		トックいりキムチスープ	ごまあぶら かたくりこ トック	ふたにく たまご		にんじん こまつな いら えのきだけ	キムチ しお こしょう ちゅうかだし さけ					
		オレンジ				オレンジ						
11	金	ごはん	こめ					648	26.1	19.4	2.3	越智小学校の給食は、栄養士がひとりと、調理員さんが3人の合計4人で作っています。調理員さんは、みなさんが食べた後の食器も洗ってくれます。食べた後はきれいに食器を片づけましょう。
		てづくりのりたまふりかけ	ごまあぶら さとう ごま	かつおぶし たまご あおりのり		こまつな	しょうゆ みりん					
		アジフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ			ソース しお					
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ		たまねぎ えのきだけ	みそ わふうだし さけ					
		バナナ				バナナ						
14	月	ごはん	こめ					659	26.5	25.0	2.2	清見(きよみ)オレンジは3月から6月ごろにかけて旬をむかえるフルーツです。みかんの甘さと、オレンジのほどよい酸味とフレッシュな香りのある食べやすい味です。果汁がたくさんふくまれているので、ジュースなことでも知られています。
		ハンバーグ トマトソースかけ	バター さとう	ふたにく	セロリー なす たまねぎ トマト	ワイン コンソメ しお こしょう						
		たまごスープ	かたくりこ	たまご とうふ		ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	ようふうだし しお しょうゆ さけ					
		キャベツときゅうりの あえもの	さとう あぶら ごま	たまご		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す					
		きよみオレンジ				きよみオレンジ						
15	火	ごはん	こめ					629	26.5	18.0	2.2	給食でたくさんじゃがいもの皮をむくときは、「球根(きゅうこん)皮むき機」という機械を使っています。そのあと残った皮と芽を包丁で取りのぞき、いすれないよう、一つひとつが同じ大きさになるように切ったから、大きな釜でこみます。
		ししゃものしよくあげ (あおりのり・カレー)	あぶら こむぎこ	ししゃも あおりのり			カレーこ					
		にくじゃが	あぶら さとう	しらす じゃがいも	ふたにく	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん さけ わふうだし					
		のりあえ	さとう		のり	もやし ほくさい にんじん	しょうゆ わふうだし					
		ひとくちみかんゼリー	さとう			みかん						
16	水	しよくパン	パン					654	26.8	21.1	3.2	給食に含まれる食べ物は、はたらきごとに黄色・赤・緑に分けられ、それぞれの量がバランスよく組み合わされています。3色そろっていても、多すぎたり少なすぎたりするとバランスが悪くなります。給食に出る食べ物の色分けは献立表に書いてあります。
		いちごジャム	さとう			いちご						
		ナポリタンふうパンネ	あぶら さとう	パンネ	ふたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	ケチャップ ようふうだし ワイン ソース しお こしょう					
		ほうれんそうの ミルクスープ	あぶら じゃがいも		ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	しお こしょう ようふうだし ワイン					
		きよみオレンジ				きよみオレンジ						
17	木	ごはん	こめ					665	28.1	27.8	2.4	みなさん、朝ご飯は食べていますか？朝ご飯を食べると体温が上がって集中力がアップしたり、おなかの調子がよくなりやすくなります。しっかり食べて登校しましょう。
		あじつけのり	さとう		のり		しょうゆ					
		さばのみそに	さとう	さば		しょうが ねぎ	みそ しょうゆ みりん					
		けんちんじる	あぶら さといも こんにゃく	とりにく とうふ あぶらあげ		だいこん にんじん ねぎ ごぼう	しょうゆ さけ しお だしパック わふうだし					
		デコボン				デコボン						

18	金	ごはん	こめ					614	23.6	18.3	2.2	ごはんを食べるときは「いただきます」といいますね。それは、食べ物になる動物や植物にも大切な命があり、それをいただくという意味があります。給食やおうちの食事でも、食べ物にありがとうの気持ちを込めて残さず食べましょう。
		やきぎょうざ	こまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ しょうが	にんにく にら ねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう					
		マーボー豆腐	あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	とうふ ぶたにく	にんじん にんにく たけのこ	たまねぎ しょうが	にら みそ しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかだし					
		キャベツの スタミナナムル	さとう こま こまあぶら		キャベツ にんにく	にんじん もやし	しょうゆ ちゅうかだし					
		バナナ			バナナ							
21	月	入学祝い献立										
		おせきはん	もちこめ こま				しお	672	28.7	28.6	2.7	1年生のみなさん、ご入学おめでとうございませう。今日の給食は、給食室の大きな釜を使って炊き上げたお赤飯です。お赤飯が赤いのは、「ささげ」という豆の色がお米に移って赤くなるからです。
		とりのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう						
		すましじる		なると とうふ	ほうれんそう えのきたけ ねぎ	わふうだし しお さけ みりん しょうゆ だしパック						
おひたし	さとう		もやし にんじん キャベツ	しょうゆ さけ みりん わふうだし								
22	火	こくとうパン	パン こくとう					659	28.1	28.4	2.6	今日の給食の中で、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質の多い食べ物はなんですか？ ①米 ②大豆 ③チーズ こたえは大豆です。大豆は植物ですが、肉に負けない栄養があり、みそやしょうゆ、豆腐などさまざまな食べ物に加工されています。
		マカロニグラタン	マカロニ あぶら バター こむぎこ	チーズ ぎゅうにゅう とりにく	ブロックリー たまねぎ とうもろこし	ようふうだし しお こしょう ワイン						
		コンソメやさいスープ	あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん だいこん パセリ	ようふうだし ワイン しお こしょう						
		あおのりピーズ	あぶら かたくりこ	だいず あおのり		しお						
23	水	カレーライス	むぎごはん	こめ むぎ				612	21.3	15.8	1.9	今日のごはんは少し色が違いますね。それは妻と一緒に炊き込まれているからです。妻にはおなかの調子をよくする食物繊維(しょくもつせんい)がごはんの19倍ふくまれています。
			ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん	カレー こしょう ワイン ようふうだし ソース カレーパウダー					
		わかめのさっぱりあえ	こまあぶら さとう こま	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ						
		りんご			りんご							
24	木	ココアトースト	パン さとう マーガリン				ココア	607	22.3	23.1	2.7	枝豆は、大豆が緑色のうちに枝ごと収穫してゆでて食べるものです。カロテンという栄養が多いので、豆類ではなく緑黄色(りよくおうしょく)野菜に分類されます。
		こめこのシチュー	バター こめこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しお ようふうだし こしょう ワイン						
		ひじきとえだまめのマリネ	さとう あぶら こま	ひじき	にんじん とうもろこし こまつな えだまめ	しお こしょう す しょうゆ						
		バナナ			バナナ							
25	金	ごはん	こめ					684	39.8	25.3	2.4	今日の魚はメルルーサです。あまり聞きなれない名前ですが、フィッシュバーガーなどのフライに加工されてよく出回っています。体長は1.5メートルから2メートルと大きく、冷たい海で生息しているのが日本の周りではあまりとれません。
		さかなのごまマヨネーズやき	ごま	メルルーサ	パセリ	こしょう マヨネーズ みりん しょうゆ						
		そうめんじる	そうめん	うずらたまご	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	さけ みりん しょうゆ しお わふうだし だしパック						
		こまつなとたまごのカレーそば	さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく たまご だいず	こまつな にんじん しょうが	しょうゆ みりん カレー こしょう						
28	月	ごはん	こめ					642	31.3	18.4	2.9	魚は身の色で白身魚(しろみざかな)と青魚(あおざかな)に分けられますが、さけはどちらだと思えますか？実はさけは白身魚です。食べやすくせのない味です。
		さけのバターしょうゆやき	バター	さけ	パセリ	しょうゆ みりん						
		さつまじる	さつまいも	とりにく	ねぎ だいこん にんじん	みそ わふうだし だしパック						
		きりぼしだいこんに	あぶら さとう ごま ごんにゃく こま	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな きりぼしだいこん	さけ みりん しょうゆ わふうだし						
		パイナップル			パイナップル							
30	水	わかめごはん	こめ	わかめ				621	23.6	19.4	2.7	バナナは木にみると思われがちですが、実は木ではなく大きな草です。日本でも沖縄(おきなわ)などで育てられています。バナナは日本人がもっとも食べる果物で、皮がむきやすく手軽に食べられるので、朝ご飯におすすです。
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう ごま ごんにゃく	ぶたにく	にんじん ピーマン	しょうゆ みりん さけ わふうだし						
		はっほうさいふうスープ	こまあぶら	ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ こまつな	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし						
		バナナ			バナナ							

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。

平均栄養量	640	27.2 (17%)	21.8 (30.6%)	2.5
越智小学校基準値	663	21.5~33.1 (13~20%)	14.7~22.1 (20~30%)	1.8