



4月の給食献立予定表

- ☆ 毎月19日は「食育の日」
- ☆ 毎月第3日曜日は「茨城を食べようDay」
それからはじまる1週間は「茨城を食べようWeek」
- ☆ 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」
毎月20日は「とうかい減塩Day」



令和7年3月25日発行

東海村立中丸小学校

はじめに・・・この献立表の見方について

中丸小学校では、毎月献立予定表を学校ホームページに掲載し、献立名と使用材料・一人分の分量・栄養量をお知らせしています。
(学校ホームページの「学校情報」⇒「おたより」⇒【食育だより】〇月の給食献立予定表 からご覧になれます。)
使用した材料の分量については、皮や芯などの廃棄分を除いた重さが材料名に続いて数字で書かれています。加工品については製品重量と一人分の個数を掲載します。

栄養量は、中学年(3・4年生)の児童が平均的な一人分の分量を食べた場合に取れる栄養量を、エネルギー、たんぱく質、食塩相当量は毎日、それ以外の栄養素については1カ月平均で掲載します。出来上がった給食は、学校ホームページの「学校情報」⇒「学校生活のようす」で写真を紹介していますのでご覧ください。

献立表をレシピ集として、ご家庭での食事作りにご活用いただければ幸いです。
「この料理の詳しい作り方が知りたい」「この日の他の栄養素はどれくらいとれるの?」等のご質問がありましたら、ご遠慮なく栄養教諭までお問い合わせください。



日 曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です(廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
9 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	599	24.7	1.9
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ブルコギ	豚かた肉40、キャベツ35、緑豆もやし30、にら3、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1.2、しょうゆ4 砂糖2.5、赤みそ2.5、酒1.5、コチュジャン0.5、でん粉0.7			
	はるさめスープ	春雨5、豆腐20、玉ねぎ20、チンゲンサイ15、にんじん15、干しいたけ0.8、しょうゆ1.5、塩少々 こしょう少々、でん粉1.2、チキンからスープ適宜			
10 木	黒パン	黒パン70(製品重量)	608	28.3	2.1
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	豆乳のクリームシチュー	鶏むね皮無し肉30、じゃがいも50、玉ねぎ40、にんじん15、サラダ油1、白いんげん豆ピューレ20 無調整豆乳30、塩0.6、こしょう少々、米粉3、チキンからスープ適宜			
	ガーリックドレッシングサラダ	ツナ水煮8、キャベツ30、小松菜25、にんにく少々、しょうが少々、しょうゆ2、みりん0.5、サラダ油1			
	ももゼリー	桃ゼリー30(1個)			
11 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	635	27.9	1.9
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	納豆	納豆(たれ・からし付き)30(1個)			
	豚肉と大根の炒め煮	豚かた肉25、凍り豆腐5、こんにゃく20、大根50、玉ねぎ40、にんじん15、むき枝豆3、しょうが1 サラダ油1、砂糖2、しょうゆ5			
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草25、キャベツ25、にんじん5、しょうゆ2.5、かつお節0.8			
14 月	ミルクパン	ミルクパン70(製品重量)	585	65.6	2.3
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	白身魚フライ	たらフライ40(1個)、大豆白絞油適宜			
	コーンサラダ	ホールコーン10、キャベツ20、緑豆もやし15、にんじん5、サラダ油1.5、酢1.3、塩少々、こしょう少々			
	マセドアンスープ	ボンレスハム10、じゃがいも35、大根20、玉ねぎ20、小松菜20、にんじん10、サラダ油1 塩少々、こしょう少々、一味唐辛子少々、チキンからスープ適宜			
15 火	ご飯	米90(炊きあがり200)	646	21.0	1.9
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ポークカレー	豚かた肉25、じゃがいも60、玉ねぎ50、にんじん15、にんにく0.5、しょうが0.5、サラダ油1 カレールウ(2種類)12、トマトピューレ4、中濃ソース1			
	こんにゃくサラダ	サラダ用こんにゃく15、キャベツ25、小松菜20、にんじん5 サラダ油1、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.7、塩少々			
16 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	620	25.6	1.4
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏むね皮無し肉25、生揚げ50、大根30、玉ねぎ40、にんじん15、こんにゃく10、むき枝豆3 サラダ油1、しょうゆ6、砂糖2、みりん1			
	昆布あえ	キャベツ25、小松菜20、緑豆もやし15、塩昆布1、ごま油0.5			

1年生の給食が始まります



日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
17 木	ご飯	米90(炊きあがり200)	667	25.6	2.0
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	かつおのごまがらめ	かつお45、でんぷん適宜、大豆白絞油適宜、しょうが1、砂糖2、しょうゆ3、みりん1、酒2 白いりごま1、白すりごま2			
	即席漬け	キャベツ30、小松菜20、にんじん5、塩少々、しょうゆ1			
	もやしのみそ汁	油揚げ5、緑豆もやし40、玉ねぎ30、大根10、にんじん10、白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			
18 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	639	24.3	2.0
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	豆腐の中華煮	豆腐100、豚かた肉20、玉ねぎ35、にんじん10、長ねぎ5、しょうが1、きくらげ0.6、サラダ油0.8 しょうゆ7、砂糖2、酒1、オイスターソース1、でん粉1.5			
	パンサンスー	ボンレスハム5、春雨4、緑豆もやし25、小松菜20 ごま油1.2、しょうゆ1.8、酢2、砂糖1.5、塩少々、洋からし粉少々			
22 火	ご飯	米90(炊きあがり200)	613	21.7	1.5
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	肉じゃが	豚かた肉25、じゃがいも80、玉ねぎ50、にんじん15、むき枝豆4、しらたき20、しょうが0.8、 サラダ油1.5、砂糖2.5、みりん1.2、しょうゆ6			
23 水	磯香和え	緑豆もやし30、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5、焼きのり少々	595	21.6	2.2
	ご飯	米90(炊きあがり200)			
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	厚焼き卵	厚焼き卵50(1切れ)			
	からし和え	キャベツ20、緑豆もやし20、小松菜15、しょうゆ2.5、洋からし粉少々			
24 木	実だくさん汁	豆腐20、じゃがいも25、大根20、にんじん10、長ねぎ10、こんにゃく10、昆布0.8、 白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜	575	24.3	2.0
	コッペパン	コッペパン70(製品重量)			
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ポークビーンズ	豚かた肉20、蒸し大豆25、じゃがいも60、玉ねぎ45、にんじん20、パセリ少々、サラダ油2.5 トマトケチャップ12、中濃ソース0.5、砂糖1、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
	寒天入りヘルシーサラダ	糸寒天1、キャベツ25、小松菜20、にんじん5 サラダ油1.5、酢1.5、しょうゆ2、塩少々、こしょう少々、砂糖0.5			
(1年生のみ)デザート	お祝いいちごゼリー35(1個)	40	0.1	0.0	
25 金	ご飯	米90(炊きあがり200)	642	30.0	1.8
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	カラフルそぼろ	鶏むね皮無しひき肉30、大豆ミート6、玉ねぎ30、ホールコーン10、にんじん8、むき枝豆8 しょうが1、にんにく少々、サラダ油0.8、赤みそ5、砂糖3、しょうゆ1、酒1、みりん0.8			
	中華たまごスープ	卵15、豆腐20、春雨3、緑豆もやし20、小松菜15、干しいたけ0.8 しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、ごま油0.5、でん粉0.9、チキンがらスープ適宜			
70周年記念のり	焼きのり3(1パック)	東海村発足70周年記念ロゴマークに応募し、入賞した作品がのりのパッケージに印刷されます。 10作品のうち、毎月どれか1作品が登場するのでお楽しみに!			
28 月	ココアパン	ココアパン70(製品重量)	606	22.3	2.2
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	ミートボールとマカロニのトマト煮	ミートボール35、マカロニ10、玉ねぎ60、にんじん20、パセリ0.5、サラダ油1、トマト缶8 トマトピューレー8、トマトケチャップ5、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ適宜			
カリカリ大豆サラダ	煎り大豆2、キャベツ30、緑豆もやし15、小松菜15、サラダ油2、酢2、しょうゆ1.8、塩少々、こしょう少々				
30 水	ご飯	米90(炊きあがり200)	623	23.1	2.2
	牛乳	牛乳200ml(1本)			
	さばの塩焼き	甘塩さば切り身40(1切れ)			
	ひじきの炒め煮	干しひじき3、つきこんにゃく10、にんじん5、サラダ油0.8、しょうゆ2.5、砂糖1.5、みりん1.5			
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも30、玉ねぎ20、大根15、小松菜15、長ねぎ5、えのきたけ5 白みそ4、赤みそ3、かつお厚削り(だし用)適宜			

茨城を食べようウィーク

※ 4月の東海産の野菜・・・小松菜、長ねぎ (天候により変更になる場合があります)
 ※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



4月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	618Kcal	27.6g	エネルギーの23%	369mg	4.5mg	255μg	0.70mg	0.58mg	36mg	1.9g	5.1g

