

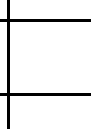
★太字は小国産食材です！



令和7年度 4月 給食献立表



小国町立小国小学校

日 曜 日	こ ん だ て ※給食がある日は、  が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中	
	入学式										
7 火											
8 火		鶏肉と三つ葉の混ぜごはん 春雨和え キャベツの味噌汁 ぶどうゼリー	とりむねにく ロースハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さとう はるさめ ぶどうゼリー	あぶら しろいりごま ごまあぶら	みつば にんじん	もやし キャベツ	きゅうり ねぎ	612 26.6 17.8 2.6	781 32.9 20.9 3.2
9 水		鯖の昆布醤油干し 切干大根煮 親子汁	さば さつまあげ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう やきふ	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん こんにやく ほししいたけ	ぶなしめじ たまねぎ	631 25.8 24.0 2.2	805 31.7 28.6 2.8
10 木		松風焼き れんこんサラダ 玉ねぎと豆腐の味噌汁	とりひきにく みそ ロースハム もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ	しろいりごま しろすりごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん とうもろこし	しょうが きゅうり キャベツ	638 28.6 21.4 2.3	822 35.2 25.7 3.0
11 金		ショウロンボウ 小国産大豆のツナサラダ もやしの味噌スープ	ショウロンボウ ツナ みそ しろだいず ぶたこまにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	オリーブオイル ごまあぶら	にんじん にら	キャベツ もやし ほししいたけ	きゅうり たけのこ にんにく	592 26.0 17.8 2.2	781 33.4 21.6 2.7
14 月		ボーカカレー 海草サラダ バナナ	ぶたこまにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんにく もやし バナナ	655 23.8 17.6 2.6	811 29.0 19.9 3.0
15 火		アジ開きフライ ほうれん草の磯辺和え 具だくさん豚汁	アジひらきフライ ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ほししいたけ	ごぼう ねぎ	568 25.4 16.3 2.0	731 31.1 18.9 2.3
16 水		ハンバーグトマトソース 温野菜 クリームスープ	ハンバーグ とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも	バター	トマト にんじん ブロッコリー	マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	たまねぎ キャベツ	628 28.8 22.8 3.1	896 38.4 29.6 4.3
17 木		豚肉の生姜焼き丼 豆腐の中華スープ 型抜きチーズ	ぶたこまにく きぬぎしどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう	あぶら	カレーピーマン ちんげんさい	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうが ねぎ	576 29.7 18.0 2.1	726 36.2 19.9 2.8
18 金		鶏肉のから揚げ ミモザ和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	とりむねにく いりたまご きぬぎしどうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ いちごゼリー	あぶら	こまつな にんじん	にんにく ほししいたけ	しょうが キャベツ	621 28.4 20.5 2.3	766 31.6 23.1 3.1
21 月		鮭メンチカツ 高野豆腐のそぼろ煮 もやしの味噌汁	さけメンチカツ とりひきにく こうやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ぼんのうねぎ	ほししいたけ もやし ぶなしめじ	しょうが ねぎ	649 26.2 22.7 2.4	809 31.2 26.6 2.9
22 火		ドライカレー ベーコンとレタスのスープ 元気ヨーグルト	ぶたひきにく しろだいず ベーコン きぬぎしどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら	にんじん	マッシュルーム グリーンピース にんにく レタス	とうもろこし たまねぎ しょうが ぶなしめじ	620 25.6 20.4 2.3	786 30.6 24.1 3.1
23 水		ポイルソーセージ ゆで野菜 ほうれん草と肉団子のスープ	フランクフルト とりにくだんご	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう		にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ ぶなしめじ	たまねぎ とうもろこし	583 24.0 26.0 3.2	853 33.4 35.2 4.7
24 木		鯖のねぎみそ焼き のりマヨサラダ じゃがいもと わらびの味噌汁	さわら さいきょうみそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも	しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	しょうが きりぼしだいこん きゅうり わらび	ねぎ キャベツ えのきたけ	606 25.0 21.5 1.9	780 30.4 25.8 2.4
25 金		酢鶏 粒コーン入り玉子スープ 河内晩柑	とりむねにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たけのこ とうもろこし かわちばんかん	たまねぎ ほししいたけ きくらげ	626 27.0 18.6 2.3	797 33.6 21.9 3.0
26 土	家族参観日・PTA総会										
28 月	振替休業日										
29 火	昭和の日										
30 水		オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	プレーンオムレツ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン じゃがいも マカロニ	コールスロー ドレッシング オリーブオイル	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	とうもろこし セロリ	591 22.2 25.3 2.8	858 30.2 33.9 4.1

新入学生のみなさんへ

ごにゅうがく おめでとうございます。
1ねんせいの きゅうしょくは、14にち(げつ)
からはじまります。おいしくたのしくたべて、
げんきなからだをつくりましょう。
きゅうしょくどうばんもはじまります。じゅんぴ
からあとかたづけまで じぶんたちで
がんばりましょう。

2年生以上のみなさんへ

進級おめでとうございます。
今年度の給食は、8日(火)から始まります。
今年度も、たくさんの料理に出会えることで
しょう。苦手な食べ物にも挑戦をして、自分
の味覚を広げたいですね。
食べる量も、昨年度よりも増えます。
よくかんでしっかり食べましょう!!