



令和6年 4月 予定献立表



宇和島市三間町学校給食調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間□ おもに血や肉になる	緑の仲間□ おもに体の調子を整える	黄の仲間□ おもに熱や力のもとになる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	
							小学校	中学校
9 火	ごはん	○	ポテトコロッケ ごまじょうゆあえ レタスとトマトのスープ	牛乳 ぶたにく たまご シーチキン ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん コーン レタス トマト	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら でんぷん	684 24.5	
10 水	麦ごはん ポークカレー	○	アメリカンサラダ お祝いゼリー	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが コーン キャベツ ブロッコリー レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ポテトチップス ゼリー	670 20.0	836 24.4
11 木	ゆかりごはん	○	鯛のレモン煮 ミモザサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 たい たまご とうふ わかめ みそ	しそ レモン ブロッコリー キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう	696 30.8	884 38.4
12 金	ウインナー スパゲッティ	○	ひじきサラダ みかん蒸しパン	牛乳 きゅうにく ぶたにく ウインナー ゼラチン ひじき ロースハム スキムミルク	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ こまつな コーン みかんジュース	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	648 24.0	818 29.6
15 月	ごはん	○	塩味唐揚げ プロごまサラダ コーンポタージュ	牛乳 とりにく ロースハム ベーコン	にんにく レモン ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ コーン パセリ	こめ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら なまクリーム	700 25.1	890 31.2
16 火	ごはん	○	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁 果物	牛乳 きゅうにく わかめ かにかまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり ゆず こまつな べにあまなつ	こめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま でんぷん	653 24.9	822 30.4
17 水	ごはん	○	鮭のマヨネーズ焼き 小松菜サラダ ABCスープ	牛乳 しろさけ チーズ シーチキン ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり レモン レタス パセリ	こめ あぶら さとう マカロニ	635 25.3	804 31.2
18 木	ごはん	○	豚肉のカリン揚げ バンバンジーサラダ 中華スープ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	しょうが きゅうり もやし にんじん コーン たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	こめ でんぷん あぶら さとう ピーナッツ	631 24.9	798 30.7
19 金	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 海藻サラダ きのこじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶたにく とうふ いとかんてん たまご わかめ きわかめ あぶらあげ とさかのり みそ	たまねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり キャベツ コーン えのきたけ しめじ ねぎ おおじそ	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも	642 26.9	
22 月	ごはん	○	千草焼き アーモンドあえ 豚汁	牛乳 とりにく とうふ たまご ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい しめじ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ あぶら さとう アーモンド さつまいも	634 28.9	795 35.4
23 火	ごはん	○	鯛の竜田揚げ スパゲッティサラダ 野菜スープ	牛乳 たい たまご ロースハム ベーコン	にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー コーン もやし たまねぎ にんじん レタス パセリ	こめ さとう でんぷん あぶら スパゲッティ	611 25.8	760 31.0
24 水	麦ごはん あぶ玉丼	○	ナッツごぼう いそかあえ	牛乳 あぶらあげ たまご のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごぼう こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	668 24.2	845 29.7
25 木	ごはん	○	鶏肉の照焼き ほうれん草とえのきのサラダ パンブキンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	ほうれんそう えのきたけ キャベツ コーン たまねぎ セロリ パセリ かぼちゃ	こめ さとう でんぷん あぶら なまクリーム	674 25.3	865 32.5
26 金	たけのこ ごはん	○	いかのさらさ揚げ ゆず酢あえ 豆腐とてんぶらのすまし汁	牛乳 あぶらあげ いか とうふ てんぶら	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが ほうれんそう もやし ゆず えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	612 24.5	762 29.2
30 火	ごはん	○	すきやき煮 酢みそあえ むらくも汁	牛乳 きゅうにく とうふ かまぼこ みそ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり かいわれだいこん	こめ くずきり あぶら さとう ごま でんぷん	615 25.9	778 32.3



はる ひざ しん きゅう
うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年
ど はじ にゅうがく しんきゅう
度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、
あたらし せいかつ きたい むね ぶく いっぽう かんきょう か つか
新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲
れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに
ね ちゅうしやく た とうごう たいせつ
寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。
こんねんど あんしん あんぜん きゅうしよく ていきよう しよくいんいち
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一
がんとく かつこうきゅうしよく りかい きょうりよく
丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



今月の地元食材

たまねぎ たけのこ ブロッコリー
えのきたけ べにあまなつ

ぎゅうしよく まな つ
給食には、たくさんの学びが詰まっています



えいよう 栄養バランス

しよくひん しよくあい 食品の種類
や特徴

かんしよ こころ 感謝の心

しよくひよう せいぞろ 食料の生産
ひきつづ びゅうり 流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

しよくじき ようご 食事の喜び
・楽しさ

せかい しよくぶん か 世界の食文化

しよく かん おしき 食に関する知識
の たい かんしん 理解・関心

にほん でんとうきようじき ぎょうじしよく
日本の伝統行事と行事食