



令和7年度4月こんだてひょう



韭山南小給食施設

日 曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	〈赤〉 おもに体をつくる もとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整える もとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
10 木	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)	551kcal 19.5g 24%	幼稚園なし
	チキンカレー	鶏肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 人参	じゃが芋 カレールウ	油		
	かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま ごま油		
	バナナ			バナナ				
11 金	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦	油 ごま油	570kcal 27.1g 23%	
	あげしらすシューマイ	しらす たら		玉ねぎ	砂糖 大豆粉 小麦粉	油		
	わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン果汁				
	たまごとコーンのスープ	卵 ベーコン		玉ねぎ クリームコーン チンゲン菜 しめじ	でん粉			
	さくらゼリー			さくらんぼ レモン果汁	砂糖			
14 月	むぎごはん				米 麦		582kcal 28.7g 27%	
	さけのしおやき	鮭						
	おひたし		かつお節	小松菜 キャベツ もやし				
	とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	じゃが芋			
	オレンジ			オレンジ				
15 火	さくらごはん				米 麦		584kcal 21.6g 32%	入学・進級 おめでとう 入学・進級 お祝い献立
	とりのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油		
	わふうサラダ		のり	キャベツ 小松菜 コーン	砂糖	ごま油		
	とうふとわかめのすましじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	玉ねぎ 小松菜 えのき				
	おいわいいいちごゼリー	豆乳		いちご	大豆粉 砂糖			
16 水	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	589kcal 24.4g 33%	
	スパニッシュオムレツ	卵 ウィンナー 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参	砂糖	油		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	玉ねぎ エリンギ フロッコリー 人参	じゃが芋 小麦粉	油 バター		
	こんにゃくサラダ	ツナ	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 こんにゃく	砂糖	ごま		
	すりおろしりんごゼリー			りんご	グラニュー糖			
17 木	むぎごはん				米 麦		542kcal 24.8g 27%	富士美幼なし
	しおさば	鯖						
	ちくさあえ	油あげ		小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく	砂糖	ごま油		
	たまねぎととうふのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
	りんご			りんご				
18 金	むぎごはん				米 麦		563kcal 26.0g 28%	共和幼なし
	とりにくのみそやき	とりにく みそ			砂糖			
	いそべあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし				
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		こんにゃく 大根 人参 ねぎ	じゃが芋			
	バナナ			バナナ				
21 月	ソフトめん				小麦粉		572kcal 26.2g 30%	
	ミートソース	豚肉		にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム グリンピース	小麦粉 砂糖	バター 油		
	チーズロール		チーズ		ワンタン 小麦粉	油		
	コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖			
	パイナップル			パイナップル				

22	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油	590kcal 19.9g 36%	ふるさと給食
		だいたすクロック	大豆(静岡県産)		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	油		
		みかんサラダ			胡瓜 キャベツ みかん缶	砂糖			
		はるキャベツのスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが				
		たんなクレープ	卵 ゼラチン	牛乳(国南町産) 乳製品		砂糖 小麦粉	マーガリン 油		
23	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	610kcal 24.8g 40%	
		ウインナー	ウインナー						
		ポイルキャベツ			キャベツ				
		ポトフ	豚肉		しょうが セロリー 人参 大根 玉ねぎ ブロッコリー	じゃが芋	油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	りんご・ぶどうゼリー パナナ マンゴー・みかん缶 ナタデココ				
24	木	むぎごはん				米 麦		596kcal 25.8g 32%	蕪南小なし
		さわらとだいたすのあげに	鯖 大豆			でん粉 砂糖	油		
		つぼづけあえ			小松菜 キャベツ 沢庵		ごま		
		わかたけじる	鶏肉 かまぼこ 豆腐	わかめ	竹の子 ねぎ 人参 玉ねぎ				
		りんご			りんご				
25	金	やきそば	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	中華麺	油	554kcal 20.8g 40%	蕪・大北小 共和幼なし
		てづくりギョーザ	豚肉 みそ		しょうが にんにく 干し椎茸 キャベツ にら	小麦粉 砂糖 ギョーザの皮	油 ごま油		
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	胡瓜	砂糖			
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵 豆腐		玉ねぎ チンゲン菜	でん粉			
		ミルクゼリーのいちごソースがけ	ゼラチン	牛乳 生クリーム	いちご 寒天	砂糖 片栗粉			
28	月	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉		竹の子 人参	米 砂糖		610kcal 25.5g 32%	
		ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油		
		やさいのおろしあえ	かつお節		小松菜 キャベツ 大根	砂糖			
		とんじゃがみそじる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋			
		オレンジ			オレンジ				
30	水	むぎごはん				米 麦		610kcal 29.6g 21%	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油		
		ポークパオズ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	小麦粉	ごま油		
		きりぼしだいこんのナムル			小松菜 もやし 人参 切干大根	砂糖	ごま 油		
		てつぶんヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー	砂糖			

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。