4月　献立予定表

令和７年度　　大崎南学校給食センター（ひまわりキッチン）

日	曜	献立名 ★栄養価は『日本食品標準成分表2020年版（八訂）』で計算しています。 ★学校行事や物資等の都合により，献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。 主食	おかず（主菜・副菜・汁物・デザート）	赤の食品（からだをつくるもとになるもの）1群 魚・肉・大豆 大豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品（からだの調子を整えるもとになるもの）3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄の食品（力のもとになるもの）5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	栄養価 中	給食のない学校
10	木	三本木中学校 入学・進級お祝い献立 古代米のお赤飯	赤魚の塩麹焼き 五目きんぴら とん汁 お祝いクレープ（三本木中学校のみ）	赤魚 さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ	米　黒米 こんにゃく 三温糖 里芋　クレープ	黒ごま ごま 米油	622 29.3 16.5 2.4	三本木中 832 35.1 23.5 3.0 西小中 740 34.5 18.8 3.0	三本木小（１年） 古川西小中（１年）
11	金	ごはん	スタミナぶた丼の具 ゆきなの花の和え物 なめこ汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん こまつな ゆきな	にんにく たまねぎ 緑豆もやし なめこ　だいこん ねぎ	米　こんにゃく 三温糖　片栗粉	米油	629 28.9 17.8 2.6	798 35.4 20.7 3.1	三本木小（１年） 古川西小中（１年）
14	月	三本木小学校 入学・進級お祝い献立 ごはん	ハンバーグの照り焼きソースがけ ポテトサラダ 春雨スープ お祝いクレープ（三本木小学校のみ）	鶏肉　豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	きゅうり えのきだけ ねぎ	米　三温糖 片栗粉 じゃがいも 緑豆はるさめ クレープ	ごま 卵不使用マヨネーズ	三本木小 772 24.6 29.9 2.7 西小中 680 24.0 25.2 2.7	856 29.3 28.6 3.2	古川西小中（１年）
15	火	古川西小中学校 入学・進級お祝い献立 ごはん	とりの唐揚げ（２個） 春キャベツとコーンのサラダ 花ふのすまし汁 お祝いクレープ（古川西小中学校のみ）	鶏肉 ツナ水煮	牛乳	にんじん	しょうが　コーン 春キャベツ きゅうり だいこん　ねぎ	米　片栗粉 麸　クレープ	大豆油	三本木小 568 26.6 16.6 2.4 西小中 660 27.2 21.3 2.4	三本木中 711 31.9 18.6 2.9 西小中 808 32.5 23.3 2.9	
16	水	ごはん	すずかけしゅうまい（小2個・中3個） 春雨サラダ マーボードウフ	ロースハム 豚肉 豆腐　赤みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり 緑豆もやし キャベツ たまねぎ　ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米　緑豆はるさめ 三温糖　片栗粉 小麦粉	ごま油 米油	641 26.1 18.7 3.0	833 32.9 22.5 3.7	
17	木	ごはん	いわしの梅煮 肉じゃが えのきと大根のみそ汁　★食育の日献立	いわし　豚肉 木綿豆腐　油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのきだけ だいこん　ねぎ	米　じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	607 27.0 17.7 2.4	770 32.9 20.4 3.0	
18	金	かやく ごはん	いかの生姜じょうゆ焼き キラキラサラダ きつねうどん 味付けのり　☆大阪万博記念献立☆	いか　鶏肉 油揚げ	牛乳　こんぶ わかめ とさかのり 海藻麺 味付けのり	にんじん	だいこん　きゅうり コーン　えだまめ ねぎ　ごぼう たけのこ　しょうが	米　うどん こんにゃく	ごま ごま油 米油	578 29.5 16.8 3.6	692 35.0 18.9 4.3	
21	月	もち玄米入り ごはん	ポークビーンズ ツナごぼうサラダ ＡＢＣマカロニスープ	豚肉 大豆 ツナ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ごぼう　きゅうり コーン　キャベツ	米　もち玄米 強化米 じゃがいも マカロニ	米油　ごま ドレッシング	593 21.6 17.4 2.1	745 26.0 20.0 2.8	
22	火	ごはん	五目野菜肉だんご（小2個・中3個） ナムル 米粉ワンタンのみそスープ	鶏肉 豚肉 なると 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	緑豆もやし しょうが　ねぎ にんにく　コーン キャベツ　れんこん ごぼう　たまねぎ	米　強化米 三温糖　パン粉 米粉ワンタン	ごま油　ごま 米油	617 24.7 18.3 2.9	812 31.1 22.4 3.9	古川西小中（9年）
23	水	ミルクパン	チーズオムレツ コールスローサラダ 春キャベツのシチュー 清見オレンジ	たまご ロースハム 鶏もも肉　豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	コーン　キャベツ きゅうり　たまねぎ 黄ピーマン 春キャベツ 清見オレンジ	ミルクパン 三温糖 じゃがいも 米粉	卵不使用マヨネーズ	683 24.1 31.1 2.5	883 30.3 39.6 3.3	古川西小中（9年）
24	木	ごはん	さわらの竜田揚げ れんこんのカレー炒め にらたま汁	さわら 鶏肉　たまご 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	れんこん えのきだけ	米　強化米 こんにゃく 三温糖　片栗粉	大豆油 米油	600 27.4 19.9 2.0	765 32.9 23.3 2.4	古川西小中（9年）
25	金	麦ごはん	チキンカレー かみかみサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 さきいか	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり　バナナ キャベツ　りんご パイン　モモ	米　押麦 強化米 じゃがいも 三温糖	米油 ごま ごま油	690 23.1 20.2 2.3	870 27.8 23.6 2.7	
30	水	ごはん	春巻き 焼きビーフン わかめスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ　たまねぎ きくらげ　ねぎ 緑豆もやし	米　ビーフン 小麦粉	大豆油 米油 ごま油 ごま	601 17.6 22.2 2.3	772 21.3 27.1 3.0	

牛乳　・・・牛乳は毎日つきます

・・・かみかみメニューは、よくかんで食べましょう

・・・魚の小骨に注意して食べましょう

・・・毎月１９日は「食育の日」です

～今月の宮城県　及び　大崎市の地場産品～

牛乳　米　みそ　しょうゆ　米粉　大豆　豆腐　油揚げ　米粉ワンタン

きゅうり　パプリカ　ヨーグルト　しゅうまい　わかめ　小松菜　なめこ

イラスト出典元：赤塚とつながる新食育ブック（少年写真新聞社），食育フォーラム（時学社）　※この紙面内のイラストは転載禁止です。