

令和7年 4月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいよりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かいそうサラダ いちごゼリー	こめ あぶら じゃがいも ルウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし きゅうり こんにゃく りんご	幼 小 中	525 643 820	17.9 21.3 26.1	17.8 20.4 24.2	2.4 2.9 3.7	○
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーやき きんぴら とうふのみそしる	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ えのきたけ こまつな	幼 小 中	528 660 835	23.5 27.7 33.7	22.9 26.8 31.3	1.6 1.9 2.4	
16	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーケチャップがけ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	パン さとう ルウ じゃがいも なまクリーム あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース	幼 小 中	584 674 865	23.0 26.0 32.5	27.5 30.3 37.9	2.7 3.2 4.2	○
17	木	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ チンジャオロースー はるさめサラダ かんこくふうのり	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ドレッシング さとう こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	しょうが ピーマン パプリカ もやし たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しじつに にんにく	幼 小 中	538 652 882	20.7 24.3 30.9	22.1 24.8 32.1	1.6 1.8 2.4	
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ もやしとこまつなのいためもの ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご ヨーグルト	しょうが にんじん えだまめ もやし とうもろこし こまつな にんじん エリンギ	幼 小 中	547 668 850	26.1 30.9 38.0	19.7 22.9 27.2	1.2 1.4 1.7	○
21	月	ごはん ぎゅうにゅう ごまこんぶつくだに あかうおのいちやぼし ぶたにくとこんさいのうまに おいおい きゅうしょく	こめ さといも さとう あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく こんぶ なまあげ	にんじん だいこん こんにゃく しじつに さやいんげん	幼 小 中	478 595 761	24.1 28.8 35.1	15.7 17.7 20.6	1.5 1.8 2.3	
22	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう  とりにくのてりやき なばなのごまあえ すましじる クレープ (カスタードふう)	こめ さとう かたくりこ ごま クレープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると	たけのこ しょうが えのきたけ なばな キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	幼 小 中	589 690 872	25.7 28.5 36.2	22.8 23.9 28.1	3.0 3.7 4.8	
23	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ごぼうサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しょうが にんにく グリンピース きゅうり とうもろこし ふくじんづけ たまねぎ にんじん ごぼう りんご	幼 小 中	539 671 903	18.5 22.2 27.9	19.4 22.5 27.1	2.4 2.9 3.7	○
24	木	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご だいすのいそに とんじる	こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく たまご ひじき さつまあげ だいす とうふ	にんじん さやいんげん こんにゃく ねぎ だいこん ほうれんそう	幼 小 中	529 633 791	24.8 28.4 34.0	18.8 20.4 23.1	2.5 2.9 3.6	
25	金	はちみつパン ぎゅうにゅう チキンカツ ツナサラダ こめこのクリームスープ りんご	パン パンこ じゃがいも こめこ パター あぶら ドレッシング なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ベーコン	にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー きゅうり たまねぎ パセリ りんご	幼 小 中	575 667 843	22.4 25.0 30.7	25.1 28.6 35.3	2.1 2.5 3.2	
28	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル マーボーどうふ パリッシュ	こめ あぶら こむぎこ ドレッシング ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こざかな	こまつな にんじん もやし たけのこ たまねぎ にら にんにく しょうが	幼 小 中	601 716 935	22.0 25.2 30.8	26.3 28.9 36.4	1.8 2.1 2.7	○
30	水	こくとうパン ぎゅうにゅう オムレツトマトソースかけ ポテトサラダ チンゲンサイのスープ アセロラミルクゼリー	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも なまクリーム さとう パター ゼリー	ぎゅうにゅう たまご なると とりにく	たまねぎ トマト きゅうり にんじん とうもろこし しめじ チンゲンサイ	幼 小 中	611 688 861	19.3 21.9 27.5	27.2 28.7 34.6	2.7 3.1 4.0	
4月分の給食費の振替日は6月2日 (月) です。						幼	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未	満

4月分の給食費の振替日は6月2日(月)です。

*都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	幼	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
	小	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
	中	830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。

みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、

日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。

一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。



ほごしや
保護者のみなさまへ

きゅうしょくひ
給食費についてのお願い



給食費は、食材の購入にあてられ、子ども達に
安全なおいしい給食を提供する大事な費用です。

保護者のみなさまにはご理解、ご協力をいただき
たくお願ひ申し上げます。

4月分は5月分と一緒に6月2日(月)に
引き落としをします。

残高のご確認をよろしく
お願ひします。



ななめの文字は
カミカミメニューです！
ひと口30回かんでみよう☆



よくかんで食べる習慣が身につくように、
小魚、いか、ごぼうなど、かみごたえのある
食材を取り入れています。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

