

令和7年4月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

今月の給食目標 給食の準備を早くしよう

★都合により献立を変更することがあります  
【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.7g

日・曜日	献立	使われている食品						小学校栄養価	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
9 (水)	牛乳 お花畑ちらし寿司 お花見汁 豆乳プリン	ぶたにく とりにく もめんどうふ	たまご かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ	えだまめ ねぎ だいこん	こめ すだれふ さとう とうにゅうプリン	658 27.9 333
10 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 ポテトサラダ みそ汁	いわしのうめに とうふ みそ	ハム うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ	たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	623 25.0 395
11 (金)	牛乳 白飯 ツナとひじきのサラダ 韓国風肉じゃが	まぐろあぶらづけ ぎゅうにく		牛乳 ひじき	にんじん にら	きりぼしだいこん しょうが	きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	625 23.1 338
14 (月)	牛乳 ポークカレーライス ヨーグルト和え 1年生給食開始	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく みかん	たまねぎ パイナップル	こめ じゃがいも ゼリー カレールウ あぶら	664 21.9 336
15 (火)	牛乳 わかめごはん 鶏肉の米粉から揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく とうふ	たまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが えのきたけ	きゅうり ねぎ とうもろこし	こめ こめこ マカロニ むぎ でんぷん ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	639 28.0 389
16 (水)	牛乳 白飯 春雨のナムル 麻婆豆腐 いちごレアチーズ	とりにく つぶじょうだいず みそ	ぶたにく もめんどうふ あかみそ	牛乳 いちごレアチーズ	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	636 29.1 392
17 (木)	牛乳 ミルクロール トマトオムレツ 野菜サラダ かぼちゃの豆乳米粉ポタージュ	トマトオムレツ とうにゅう	ベーコン	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	キャベツ	とうもろこし たまねぎ	ミルクロール じゃがいも こめこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	589 21.8 432
18 (金)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ 磯香和え ごまみそスープ	さば もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん にら	しょうが もやし	キャベツ ねぎ にんにく	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	657 26.7 419
21 (月)	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 さつまい	ハンバーグ うすあげ	とりにく みそ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ	えのきたけ ごぼう	こめ でんぷん さとう じゃがいも バター	658 27.3 511
22 (火)	牛乳 たけのこおこわ 春巻き 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく ベーコン	はるまき とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ	しめじ えだまめ	こめ さとう むぎ ごまあぶら あぶら	627 21.8 292
23 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 糸昆布と大豆の炒め煮 いなりうどん	かまぼこ ぶたにく とりにく	たまご だいず うすあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう こめこ こめこうどん あぶら ごまあぶら	673 30.5 395
24 (木)	牛乳 白飯 ふくらぎのスパイシーソースがらめ 肉入りワンタンスープ	ふくらぎ にくいりワンタン	みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ	もやし しめじ	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	631 23.7 348
25 (金)	牛乳 とりそぼろごはん めった汁	とりにく たまご みそ	つぶじょうだいず ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん	たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら	648 31.4 386
28 (月)	牛乳 チキンライス メンチカツ ポテトスープ	とりにく ベーコン	メンチカツ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	とうもろこし	こめ じゃがいも むぎ マーガリン あぶら	651 23.5 283
30 (水)	牛乳 白飯 きびなごのカリカリ揚げ マイルドきんぴら 豚すき	とりにく ぶたにく	さつまあげ やきとうふ	牛乳 きびなごフライ	にんじん いんげん	ごぼう えのきたけ	はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら くるまふ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	629 28.2 409

きゅうしよくとうぼんの  
ふくそう

ほうしまたは三角巾  
かみの毛が出ないように  
長いかみは、結ぶ

マスク  
きちんと鼻と口にあてる

手  
つめは短く切り、  
きれいに洗う

エフロン  
ボタンをきちんと  
とめる

ハンカチ  
毎日せいけつなもの  
を用意する

給食用のぼうし又は三角巾

マスク

給食袋に入れて  
持ってきてみましょう。

こんにちは！ 給食室です

栄養教諭は給食の管理や食に関する指導を担当しています。

給食室では、5人の調理員が給食を作っています。  
山代小学校のみなさんの健やかな成長を願いながら、  
みんなで力を合わせ、おいしくて安心・安全な給食作り頑張っています。  
よろしくお願いします。