



2025年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
11	金	ごはん 牛乳 ポークカレー ☆ミンチカツ ◎ほうれんそうのツナ和え	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	705	848
14	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ☆揚げギョーザ (小中2) ◎バンサンスー	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	681	843
15	火	りんごパン 牛乳 オムレツのいそどりソースがけ ◎ブロッコリーのドレッシング和え コーンクリームスープ	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	635	747
16	水	赤飯 牛乳 ☆白身魚とじゃがいもの甘がらめ ◎いんげんのごま和え 春のすまし汁	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	625	792
17	木	ごはん 牛乳 ☆ちくわの磯辺揚げ (小中2) たけのこの土佐煮 新じゃがのそぼろ煮	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	635	775
18	金	ごはん 牛乳 ピビンバの臭 ◎ピビンバの野菜 わかめスープ	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	594	748
21	月	ごはん 牛乳 絹厚揚げの甘みそがけ ひじきのいため煮 茶わん蒸しスープ	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	674	814
22	火	小麦入り米粉ロールパン 牛乳 ☆チキンナゲット (小中2) いちごゼリー和え <いちごゼリー> ミートボールのトマト煮 <ミートボール>	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	682	821
23	水	ごはん 牛乳 さわらの香味だれがけ ◎こまつなのささみ和え 貝だくさんみそ汁	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	608	756
24	木	わかめごはん 牛乳 ☆ポテトコロケ しらたきとにんじんのきんぴら 吉野汁	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	649	806

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話合ってみましょう！



2025年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

日	曜日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
25	金	中華めん							659	765
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		しょうゆラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん	もやし・ねぎ とうもろこし		あぶら		
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		◎切干しだいこんの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ	【きりぼしだいこん】	さとう			
28	月	ご飯						【こめ】	616	785
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
		◎ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ しょう油		
		コンソメスープ	とりにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ				
30	水	ご飯						【こめ】	621	767
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎春キャベツの梅かつお和え	かつおぶし		しそ	【キャベツ】・きゅうり・うめ	さとう			
		新たまねぎのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		にんじん・はねぎ	【たまねぎ】				

- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 16日、18日、23日、28日、30日は、アレルギー(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

学校給食の役割

ご入学・ご進級おめでとうございます

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

4つのねらいのある献立

1 まごわやさしい献立	2 だしを味わう日
3 ただしいはしづかいの日	4 旬を味わう日

毎月実施しています。

献立表で確認しましょう。