



4月の こんだて

表上: 4/15～4/22 表下: 4/23～4/30まで
記載しています。

ご入学・ご進級おめでとございます

あたら せいかつ はじ
新しい生活の始まりにワクワク、ドキドキしている
こととおもいます。がっこう給食は、せいちょうきであるみなさんの

こころ からだ けんこう はつたつ
心と体の健康・発達のため、栄養バランスをかんがえて

つく
作っています。ねんかん
作っています。1年間よろしくおねがいします。

あたら とも
新しいお友だちや先生と一緒に給食を食べて、

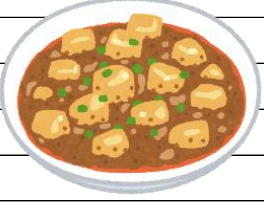
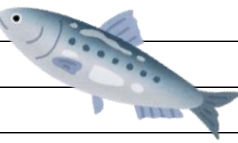
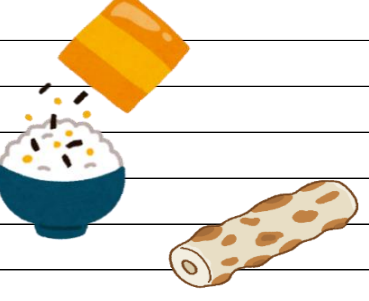
じょうふ けんこう からだ つく
丈夫で健康な身体を作りますよう！

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や
食材の変更が生じる場合があります。

※乳製品は★のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載
しています。中学部高等部が1に対して、小学
部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

入学進級お祝い献立

4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)		4月22日(火)										
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】										
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳										
【カレーライス】		【マーボー丼】		【赤飯】		【ごはん】		【ごはん】										
	金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米									
	牛もも肉		豚ミンチ肉		もち米		【魚の葱だれ焼き】		【ふりかけ（やさい）】									
	米油		鶏ミンチ肉		あずき		たら		やさしいふりかけ（いろいろやさい）		【野菜と豚のごま炒め煮】							
	にんにく		にんにく		塩													
	玉葱		しょうが		黒ごま													
	じゃがいも		米油		【鶏肉のバーベキューソース】													
	カレー粉		とうふ（冷凍）		鶏もも肉													
	にんじん		玉葱															
	S&Bカレーフレーク（アレルゲンフリー）		なす															
	ハウスカレーフレーク（アレルゲンフリー）		青ねぎ															
	チキンコンソメ		赤みそ															
	ウスターソース		赤だしみそ															
	トマトピューレ		チキンコンソメ															
	こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ															
	濃厚ソース		さとう															
	赤ワイン		酒															
【とうふとわかめのサラダ】		【ベーコンと野菜のスープ】		【じゃがいものそぼろ煮】		【鶏ミンチ肉		豚もも肉										
とうふ	みりん	ベーコン		米油	米油	だいにん												
わかめ	トウバンジャン			じゃがいも	白ねぎ	はくさい												
にんじん	ごま油			玉葱	こいくちしょうゆ	にんじん												
さんどまめ（冷凍）	かたくり粉	【ぶどうゼリー】		あつあげ	さとう	あつあげ												
ちりめんじゃこ	【小松菜ともやしのツナナムル】			にんじん	うすくちしょうゆ	エリンギ												
こいくちしょうゆ	こまつな			キャベツ	にんじん	かつお昆布だし												
醸造酢	もやし			セロリ	さんどまめ（冷凍）	だし昆布												
みりん	にんじん			パセリ	かつお昆布だし	削り節												
さとう	ツナフレーク			ホールコーン（冷凍）	だし昆布	削り節												
米油	こいくちしょうゆ			とりがらだし	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ												
白ごま	さとう			とりガラ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ												
	みりん			酒	さとう	さとう												
	ごま油			酒	酒	酒												
	白ごま	みりん	みりん	みりん														
		塩	かたくり粉	かたくり粉														
		さとう																
		かたくり粉																

献立表について

こんだてひょう
献立表には、メニュー名、
しょうじょくざい
使用食材、エネルギー量が記載され
ています。

こさま いっしょ
お子様と一緒にご覧になって、
かてい きょうしゅく
ご家庭でも給食のことを話題にして
いただけますと幸いです。

こんだてひょう がっこう
献立表は、学校ホームページ内に
けいさい
も掲載しています。
かつよう
ぜひご活用ください。

しょう
※使用している給食の加工品につい
ては「令和7年度学校給食使用調味
りょうざい かこうひんげんざいりょうざいごうひょう
料及び加工品原材料配合表」をご確
認ください。（該当者のみ配付）



4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)		4月28日(月)		4月30日(水)	
【牛乳】		【飲むヨーグルト】		【牛乳】		【牛乳】		【野菜ジュース】	
★牛乳		★アシドミルクPLUS		★牛乳		★牛乳		きになる野菜 アップル&キャロット	
【ぼっかけ丼】		【ごはん】		【たけのこごはん】		【ごはん】		【豚みそ丼】	
金賞健康米 牛もも肉 つきこんにゃく 厚揚げ 玉葱 青ねぎ しょうが かつお昆布だし だし昆布 削り節 さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 七味とうがらし		<div>金賞健康米</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【鶏肉の唐揚げ】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>鶏もも肉</div> <div>にんにく</div> <div>しょうが</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>塩</div> <div>酒</div> <div>ごま油</div> <div>かたくり粉</div> <div>米揚げ油</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【おおさかしろなのみそ汁】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>おおさかしろな</div> <div>玉葱</div> <div>にんじん</div> <div>えのきたけ</div> <div>あつあげ</div> <div>かつお昆布だし</div> <div>だし昆布</div> <div>削り節</div> <div>みそ</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【とうふのすまし汁】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>玉葱</div> <div>だいこん</div> <div>とうふ</div> <div>わかめ</div> <div>みずな</div> <div>かつお昆布だし</div> <div>だし昆布</div> <div>削り節</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>みりん</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【スイートポテト】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>お芋屋さんのスイートポテト</div>		<div>金賞健康米</div> <div>だし昆布</div> <div>たけのこ（水煮）</div> <div>にんじん</div> <div>鶏むね肉（皮付き）</div> <div>うす揚げ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>さとう</div> <div>酒</div> <div>みりん</div> <div>塩</div> <div>グリーンピース（冷凍）</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【さわらの梅肉焼き】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>さわら</div> <div>白ねぎ</div> <div>梅干し</div> <div>大葉</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>さとう</div> <div>酒</div> <div>みりん</div>		<div>金賞健康米</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【すき焼き風コロッケ】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>牛ミンチ肉</div> <div>豚ミンチ肉</div> <div>玉葱</div> <div>じゃがいも</div> <div>さとう</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>みりん</div> <div>米粉</div> <div>発芽玄米フレーク</div> <div>米揚げ油</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【ベーコンとキャベツのスープ煮】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>ベーコン</div> <div>玉葱</div> <div>にんじん</div> <div>じゃがいも</div> <div>キャベツ</div> <div>セロリ</div> <div>パセリ</div> <div>中華スープの素</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>酒</div> <div>みりん</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>さとう</div> <div>かたくり粉</div>		<div>金賞健康米</div> <div>豚ミンチ肉</div> <div>玉葱</div> <div>にんじん</div> <div>たけのこ（水煮）</div> <div>しめじ</div> <div>もやし</div> <div>青ねぎ</div> <div>にんにく</div> <div>しょうが</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>みそ</div> <div>みりん</div> <div>酒</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>トウバンジャン</div> <div>さとう</div> <div>ごま油</div> <div>かつお昆布だし</div> <div>だし昆布</div> <div>かたくり粉</div> <div data-cs="2" data-kind="parent">【わかめスープ】</div> <div data-kind="ghost"></div> <div>だいこん</div> <div>干し椎茸</div> <div>とうふ</div> <div>こまつな</div> <div>にんじん</div> <div>わかめ</div> <div>とりがらだし</div> <div>とりガラ</div> <div>塩</div> <div>こしょう</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>酒</div> <div>みりん</div> <div>かたくり粉</div> <div>ごま油</div>	
786kcal		766kcal		756kcal		859kcal		657kcal	

は や ね は や お

早寝・早起き

あ さ

朝ごはん



もんだい おそね おそお すいみん

問題：遅寝・遅起きでも、睡眠がたくさんとれて

だいじょうぶ

いれば大丈夫？

こたえ：×

わたし からだ たいないどけい せいたい のう

私たちの体は体内時計（生体リズム）があり、脳

ちようせつ

によって調節されています。このリズムは、朝に

にっこう あ

日光を浴びたり、朝ご飯を食べることと深い関係

あさ はん ぬ

があります。朝ご飯を抜くと、リズムが狂い、

ふくつう ずつう

「腹痛・頭痛・だるさ」など、時差ボケと同じ

しょうじょうで

症状が出るのです。早寝・早起きして朝ご飯を

た

食べて、1日元気に過ごしましょう！