



令和7年4月 こんだて表 (4地区)

アレルギーチェック用記載例: ☐=食べる ☒=食べない (代替食持参もなし)
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

■=代替食持参 ■=卵除去食希望 (対応料理のみ)



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む☐ 飲まない☐

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

u

※今月はありません。

日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
こんだて	☐ ごはん ☐ 焼鳥風に ☐ みそしる	☐ ごはん ☐ ビーフカレー ☐ ツナキャベツ	☐ パン ☐ にこみハンバーグ ☐ ぶた肉と野菜のスープ	☐ ごはん ☐ けい肉と野菜のうまに ☐ 田作り風 ☐ ミニゼリー(アセロラ)	☐ パン ☐ かぼちゃコロッケ ☐ はる雨スー	☐ ごはん ☐ マーボー豆腐 ☐ あげぎょうざ(ひじき)	☐ ごはん ☐ ふりかけ(おかか) ☐ 京風うまに ☐ にびたし	☐ パン ☐ けい肉のこはくあげ ☐ 洋風にもの	季節献立 ☐ ごはん ☐ さわらのたつたあげ ☐ 若竹に ☐ 花見だんご
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 片栗粉 0.8 木綿豆腐 35 油揚げ 3 冷凍こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレーウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 キャベツ 30 まぐろ野菜スープ煮 10 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2	チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 15 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍豆腐 70 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.3 ごま油 0.3 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 トウバンジャン 0.08 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 竹輪 10 ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍鶏肉皮付 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 ポークハム 20 じゃがいも 55 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 5 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.02	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉皮付 30 冷凍生揚げ 20 にんじん 30 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 塩 0.3 削節 1 三色だんご 1袋(30)
日	25日(金)	28日(月)	30日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。					
こんだて	☐ パン ☐ いちごジャム ☐ クリームシチュー ☐ ほうれんそうのガーリックいため	☐ ごはん ☐ ぶた肉とごぼうのうまに ☐ こまつなとあげのみそに	☐ 小型パン ☐ スパゲティミートソース ☐ カミカミビーンズ	エネルギー 618kcal たんぱく質エネルギー比 16.7% 脂肪エネルギー比 31.7% カルシウム 316mg マグネシウム 88mg 鉄 2.9mg ビタミンA 404μgRAE ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 20mg 食物繊維 5.4g 食塩相当量 2.2g					
おかずの内容(g)	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ほうれんそう 35 カットペーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	冷凍豚肉 40 ごぼう 35 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.5 削節 1 冷凍こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1						



給食がはじまります!



♡ 1年生は、4月のみ米の量を1人当たり5g減らす、給食時間を長めにとるなどして給食になれるようにしています。

♡ 旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。

♡ アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。

♡ 裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。



「はし」を毎日持ってきましょう

「はし」で食べることがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

正しい「はし」の持ち方

※使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。

