

令和7年度4月

学校給食献立表

(今月の給食のめあて)

みやま市立

小学校

日付 曜日	こんだてめい	お も な し ゃ く ひ ん と そ の は た ら き						調味料 その他	エネルギー	一口メモ	
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん			たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質エネルギー比		
		からだをつくるもとになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん			食塩相当量		
8 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			590 kcal	新しい学年での給食が始まります 今年度も好き嫌いをせず、元気に給食を食べて大きく成長しましょう。また、楽しい給食時間を過ごしましょう。
	ぶた肉のしょうがやき		ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	20.3 g	
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			23.5%	
										1.9 g	
9 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			570 kcal	あいさつ 食事をするときには「いただきます」、食事が終わったら「ごちそうさまでした」。きちんと言っていますか？他の国にはない素敵な日本のあいさつです。
	うまに		あつあげ とり肉		にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ	19.4 g	
	こんぶあえ			こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			しお しょうゆ	20.2%	
										1.0 g	
10 (木)	 入学式 にゅうがくしき 										
11 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			613 kcal	給食のカレー 給食では「チキンカレー」のほか「ポークカレー」や「夏野菜カレー」「冬野菜カレー」などいろいろなカレーがあります。
	チキンカレー		とり肉 レンズまめ		チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	ワイン しおこしょう ガーリック カレーコ ケチャップ	19.6 g	
	かいそうサラダ				わかめ つのまた キリンサイ こんぶ	きゅうり			あおじそドレッシング しお	22.8%	
										2.2 g	
14 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			693 kcal	マーボー豆腐 豆腐は味付けでいろいろな食べ方ができます。今日は赤みそ等で味を付けたみなさんに人気のマーボー豆腐です。
	マーボー豆腐		ぎゅう肉 ぶた肉 とうふ みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ とりがら とうばんじゃん	27.6 g	
	パンサンスー		ハム たまご			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す	30.4%	
										2.1 g	
15 (火)	わかめごはん(すくなめ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (あじわかめ)			こめ むぎ			558 kcal	給食のうどん 給食では、「カレーうどん」、「肉うどん」などいろいろなうどんがあります。今日は鶏肉、油あげ、てんぷらなどの具だくさんのうどんです。
	ぐうどん		とり肉 てんぷら あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	めん	しょうゆ	しょうゆ	19.8 g	
	キャベツとアスパラのおかかあえ		けずりぶし		アスパラガス	キャベツ	さとう	しお しょうゆ	しお しょうゆ	18.1%	
										2.9 g	
16 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			647 kcal	いわし いわしには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。積極的に食べたい魚です。
	いわしのしょうがに		(いわし)			(しょうが)	(でんぶん さとう)		(しお しょうゆ みりん)	24.1 g	
	ひじきとだいずのピリからいため		だいず ぶた肉	ひじき	にんじん いんげん	にんにく ねぶかねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ いちみつがらし	29.4%	
	しんキャベツのみそしる		みそ あつあげ		ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきだけ				2.4 g	
17 (木)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			538 kcal	手洗い 給食前やトイレに行った後は、手についている細菌を洗い流すために、必ず石けんを使って手を洗いましょう。
	クリームシチュー		とり肉 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	コンソメ しおこしょう	22.0 g	
	カリカリサラダ		だいず てぼうまめ 赤いんげんまめ			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	あぶら	す しお こしょう	35.5%	
										2.1 g	
18 (金)	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	とり肉 けずり節 あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たけのこ	こめ さとう		しょうゆ さけ	567 kcal	食育の日「みんなで楽しく食べよう」 みやま市でたくさん採れている旬のたけのこを使った味ごはんです。マナーを守って楽しく食べて、心も体も元気にしましょう。
	ちぐさやき		(たまご とり肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)	(さとう)	(あぶら)	(しょうゆ しお)	22.7 g	
	キャベツのごまあえ					キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ	30.5%	
	すましじる		とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			しょうゆ しお	2.3 g	
21 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			621 kcal	ナムル ナムルとは「野(ナ)」+「物(ムル)」で「野物(野菜)」という意味で、朝鮮半島の家庭料理の1つです。野菜や山菜などをゆでたものを調味料、ごま油であえたものです。
	あつあげのちゅうかに		とり肉 えび あつあげ		チンゲンさい にんじん	えだまめ しいたけ たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ	23.4 g	
	もやしのナムル				にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま とうばんじゃん	しょうゆ とうばんじゃん	26.8%	
										1.3 g	
22 (火)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			679 kcal	ジャム 今日のジャムはみやま市瀬高町にあるタカ食品工業のいちごジャムです。上手にパンに塗って食べましょう。
	ミンチカツ		(とり肉 ぎゅう肉 ぶた肉)			(たまねぎ)	(パンこ さとう でんぶん)	(あぶら)	(しょうゆ しお)	24.0 g	
	きりぼし大こんのサラダ		ハム			きゅうり きりぼしだいこん	さとう	あぶら	す しょうゆ しおこしょう	38.6%	
	ミネストローネ		ベーコン 白いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ セルリー (いちご りんご)	マカロニ (ジャム)	あぶら	コンソメ ローリエ しおこしょう	2.5 g	
23 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			640 kcal	ハンバーグ ケチャップとパインアップルで作った手作りのタレをハンバーグにかけました。砂糖を使わずに、パインアップルとケチャップを煮詰めることで甘さを出しています。おいしく食べましょう。
	ハンバーグ		(とり肉 ぶた肉) みそ		トマト	(たまねぎ) パイン	(さとう でんぶん)	(ラード)	(しょうゆ しおこしょう) ケチャップ ソース	20.9 g	
	サラダ					キャベツ きゅうり コーン		あぶら	しお こしょう す	27.8%	
	ようふうかきたまじる		ベーコン たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		とりがら しおこしょう しょうゆ	1.8 g	
24 (木)	ミルクコッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (ぜんしふんにゅう だっしふんにゅう)			パン			546 kcal	食育クイズ(焼きそば) 給食の焼きそばには、何種類のソースを使っているでしょう？ ①1種類 ②2種類 ③3種類
	やきそば		ぶた肉 えび かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	めん	あぶら	さけ ウスター ケチャップ オイスター しおこしょう やきそばソース	27.0 g	
	えだまめ					えだまめ			しお	29.2%	
										2.5 g	
25 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			578 kcal	和食 和食には「だし」が多く使われていて、若竹汁では「こんぶ」と「かつお」を使っています。だしのうまみを味わいましょう。
	さばのかばやき		さば				でんぶん さとう	ごま あぶら	さけ しょうゆ	23.4 g	
	三しくあえ				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す	21.3%	
	わかたけじる		かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ			しお しょうゆ	1.7 g	
28 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			635 kcal	わかめ ひじきなどと同じで海藻の仲間です。粘り気のもとになるフコイタンは免疫機能の向上やアレルギー予防の効果が期待されます。
	とり肉のてりに		とり肉				さとう		さけ しょうゆ	25.1 g	
	やさいのごまあえ		あぶらあげ		にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ さけ しお	26.2%	
	わかめのみそしる		みそ とうふ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも			1.7 g	
30 (水)	たかなごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たかなづけ		こめ むぎ	あぶら	さけ しょうゆ	568 kcal	高菜漬け みやま市は日本一の高菜の生産地です。その高菜を使った高菜漬けは、みやま市の特産品のひとつです。
	じゃがいものそぼろに		とり肉		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ	18.2 g	
	きゅうりのそくせきづけ			こんぶ		きゅうり			しょうゆ しお	20.4%	
										1.8 g	

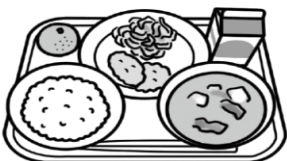
* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

給食の盛り付け方

① サンプルケースを見て、献立内容と一人分の量を確認しましょう。



② ごはん・汁物・おかず・デザートなどの並べ方を確認し、きちんと配膳しましょう。



献立表の見方

料理に使われている食材を働き別に、記載しています。家でも再現できるように、主な調味料も記載しています。(詳しい分量を知りたいときは、食育だよりにお返事ください！)※)

また、アレルギーの人にも、どの料理にアレルギーが入っているか分かるようにしています。

基準値	今月の平均栄養所要量	
624 kcal	エネルギー	603 kcal
24.0 g	たんぱく質	22.5 g
25～30%	脂質エネルギー比	26.9%
2.0g以下	食塩相当量	2.0 g

みやま市立小学校 栄養管理課
〒860-0801 大分県みやま市瀬高町
電話 0975-22-1111
FAX 0975-22-1112