令和７年度　**4月分　こんだて予定表　（１５回分）　相模原市立もえぎ台小学校**

献立のねらい　：入学進級を祝う・春を感じる

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Ｋｃａｌ 脂肪 ｇ	蛋白質 ｇ 食塩 ｇ
９	水	チキンライス ぎゅうにゅう ようふうかきたまじる フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	こめ サラダあぶら じゃがいも でんぷん	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース パセリ　みかんかん パインかん　おうとうかん はくとうかん	660 17.7	21.5 2.3
１０	木	アーモンドトースト ぎゅうにゅう だいずととりにくのトマトに キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	しょくパン マーガリン アーモンド さとう	たまねぎ　にんじん トマト　にんにく ホールトマト　パセリ キャベツ　ホールコーン	667 26.9	27.4 2.7
１１	金	いたくごはん ぎゅうにゅう ちぐさたまご ごまずあえ なめこじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき とうふ　　みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	にんじん　こまつな たまねぎ　もやし きゅうり　キャベツ なめこ ながねぎ	610 18.2	24.5 2.5
１４	月	ロールパン ぎゅうにゅう かれいのナッツパンこやき はるキャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう かれい いんげんまめ ぶたにく ベーコン	ロールパン パンこ アーモンド オリーブオイル	にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ	620 25.3	29.6 2.6
１５	火	わかめごはん ぎゅうにゅう しんじゃがいものにつけ もやしのにびたし	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと とりにく かつおぶし	こめ じゃがいも こんにゃく サラダあぶら さとう	にんじん　たけのこ さやえんどう しいたけ もやし こまつな	598 13.6	20.4 2.3
１６	水	いたくごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら　ごま	にんじん　たけのこ ながねぎ　しいたけ　にら しょうが　にんにく もやし　こまつな きよみオレンジ	639 24.7	28.7 2.0
１７	木	にんじんチャーハン ぎゅうにゅう ホキのからあげ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ハム ホキ とりにく　とうふ うずらのたまご	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら	にんじん　こまつな ながねぎ　えのきたけ しょうが にら きくらげ	639 24.7	28.7 2.8
１８	金	やきカレーパン ぎゅうにゅう もやしスープ ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	コッペパン サラダあぶら こむぎこ マーガリン でんぷん	たまねぎ　にんじん もやし　ながねぎ　たけのこ にら　しいたけ　みかんかん パインかん おうとうかん	639 23.6	24.0 2.8

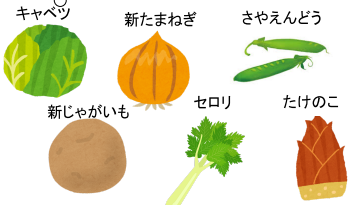
※　エネルギー・たんぱく質・脂肪・食塩の量は中学年の量です。
※　天候不順や値段の高騰等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Kcal 脂肪 g	蛋白質 g 食塩 g
２１	月	なのはなごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ はるのすましじる	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ さわら とうふ　わかめ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぷん　あぶら	こまつな　キャベツ しょうが たけのこ うど にんじん	626 23.3	26.6 2.7
２２	火	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう こまつなともやしのソテー バナナケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ハム たまご	スパゲティ サラダあぶら ホットケーキようこむぎこ アーモンド	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　セロリ　マッシュルーム パセリ　ホールトマト こまつな　もやし	593 18.3	23.9 2.4
２３	水	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに さわにわん おかかふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう　ごま	にんじん　たまねぎ グリンピース ごぼう えのきたけ うど　ばんのうねぎ	667 16.9	26.7 2.7
２４	木	こがたソフトフランスパン ぎゅうにゅう ビーンズカレーシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だっしふんにゅう ひじき　ツナ	ソフトフランスパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ マーガリン	にんじん　りんごソース たまねぎ　キャベツ グリンピース　きゅうり にんにく しょうが	626 24.6	24.9 2.5
２５	金	いたくごはん ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ うどのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま　こんにゃく	たかのつめ　たまねぎ ながねぎ　こまつな ごぼう にんじん うど	605 18.9	19.5 2.7
２８	月	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン マカロニスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	コッペパン マーガリン こむぎこ マカロニ	たまねぎ　にんにく にんじん　マッシュルーム ホールコーン　パセリ みかんかん　パインかん おうとうかん	603 17.2	26.2 2.3
３０	水	きんぴらごはん ぎゅうにゅう あかうおのわふうソース ごまみそしる みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお あぶらあげ みそ　だいず	こめ しらたき サラダあぶら ごまあぶら　ごま さとう　じゃがいも	ごぼう　にんじん グリンピース　たまねぎ ながねぎ こまつな みしょうかん	585 16.2	26.6 2.7

今月の平均	
624	25.1
20.3	2.5

きゅうしょくだより

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
在校生のみなさん、新しい学年への進級おめでとうございます。
もえぎ台小最後の１年になりますが、今年度も安全でおいしい給食が
届けられるようにがんばります。
１年間よろしくお願いします。

成長期に丈夫な骨や歯を作るために、
たくさんカルシウムが必要だよ。
そのために、給食の牛乳をしっかりと
飲んでくれたらうれしいな。

春の野菜が色々登場しますよ♪