



令和7年度 丸岡南中学校

4月学校給食予定献立表



つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

日	献立			材料			備考
9 (水)	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ			米 豚肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 ジャガ芋 カレールウ(福神漬け) キャベツ ハム きゅうり 人参 (白玉) みかん パイナップル バナナ (サイダー)			
	820	27.4	21	295	2.5	129.3	2.3
10 (木)	ご飯 炒り鶏 春雨サラダ 野菜たっぷり豆乳スープ			米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく ジャガ芋 春雨 きゅうり ハム コーン ごま ベーコン 玉葱 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳			
	820	31.2	25.2	334	3	123	1.4
11 (金)	ご飯 鮭の照り焼き 粉ふき芋 もやしの梅マヨ和え 薄揚げの味噌汁			米 鮭 ジャガ芋 青のり 鶏肉 もやし キャベツ 小松菜 梅 マヨネーズ 玉葱 薄揚げ 竹輪 なめこ 葱			
	823	39.5	24.4	327	3.5	120	2.5
14 (月)	ご飯 回鍋肉 枝豆とツナのサラダ ジャガ芋のスープ			米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 枝豆 コーン キャベツ もやし ツナ ジャガ芋 人参 小松菜 玉葱			
	814	30.4	25.7	308	2.9	121.8	2.8
15 (火)	ご飯 赤魚の天ぷら 甘酢あんかけ ジャガ芋のきんぴら 野菜の味噌汁			米 赤魚 小麦粉 玉葱 ジャガ芋 人参 ごぼう こんにゃく しめじ ごま 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 グリンピース			
	821	37.4	21.9	361	2.7	126.7	2.5
16 (水)	きつねうどん コロッケ ごまマヨサラダ デザート			うどん 薄揚げ 玉葱 葱 (コロッケ) 豚肉 キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ごま マヨネーズ (りんごゼリー)			
	819	38.1	40.4	378	2.8	73.6	1.5
17 (木)	ご飯 豚肉の生姜焼き 打ち豆と大根のうま煮 かぼちゃとトックのスープ			米 豚肉 玉葱 生姜 打ち豆 大根 はんぺん ジャガ芋 干し椎茸 人参 かぼちゃ (トック) 玉葱 しめじ 葱 ごま			
	826	40.1	20.6	331	3	126.2	1.8
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)

毎月1日はアイアン献立 (鉄分強化日)

鉄分が不足すると、鉄欠乏性貧血となり免疫力、集中力の低下、めまい、息が切れる、疲れやすいといった症状が出てきます。成長期に重要な栄養の一つです。



毎月19日はふると献立



毎月8日は歯ツピー献立 (カルシウム強化日)

カルシウムは骨や歯の主要な構成成分です。また、神経興奮の抑制や血液凝固作用の促進などに関与しています。不足状態が続くと、骨や歯が弱くなり骨密度の上昇を妨げたりもします。

食育の日とは生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、食に関する知識と食を選択する力を習得し健全な食生活を実践できることを目指して制定された日です。給食では旬の食材を使用した献立などを提供します。

日	献立			材料			備考
18 (金)	ご飯 煮込みハンバーグ 人参しりしり 野菜スープ			米 (ハンバーグ) 玉葱 しめじ ハヤシルウ 人参 玉葱 ツナ 鶏肉 じゃが芋 人参 エリンギ チンゲン菜			
	822	29.1	22.6	298	2.9	123.8	1.9
19 (土)	ご飯 ソースカツ かみかみサラダ 玉葱の味噌汁			米 (豚カツ) しらす 大豆 じゃが芋 人参 小松菜 玉葱 えのき 薄揚げ わかめ 葱			
	827	34.5	28.1	367	2.6	106.2	2.5
22 (火)	ご飯 鱈の竜田揚げ 小松菜の磯辺和え さつま芋のスープ			米 鱈 生姜 片栗粉 小松菜 もやし 人参 海苔 さつま芋 ベーコン 玉葱 キャベツ			
	819	29.7	26.3	362	3	123.4	1.9
23 (水)	ご飯 鶏肉の味噌だれ焼き ポテトサラダ わかめスープ			米 鶏肉 にんにく じゃが芋 人参 きゅうり コーン マヨネーズ わかめ 鶏肉 玉葱 しめじ 葱			
	824	30.9	30.7	260	2	114	1.8
24 (木)	ご飯 肉じゃが マカロニサラダ 白菜の味噌汁			米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース マカロニ ハム きゅうり コーン 人参 マヨネーズ 白菜 大根 薄揚げ 葱			
	827	34.6	24.7	336	3.1	124.4	2.3
25 (金)	パン 白身魚フライ さつま芋サラダ 肉団子のスープ ヨーグルト			パン 鱈 小麦粉 パン粉 さつま芋 ハム チーズ きゅうり 玉葱 (肉団子) 白菜 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 (ヨーグルト)			
	823	41	25.4	355	3.9	108.8	2.4
28 (月)	ご飯 すき焼き煮 きゅうりと竹輪の酢の物 チキンスープ			米 豚肉 厚揚げ 玉葱 干椎茸 こんにゃく じゃが芋 生姜 葱 竹輪 きゅうり もやし コーン チーズ 鶏肉 人参 玉葱 にら ごま			
	823	41.4	19.2	402	3.5	120.7	1.7
30 (水)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豚汁			米 鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 キャベツ 人参 もやし ごま 豚肉 薄揚げ 糸こんにゃく 大根 葱			
	833	27.6	33.2	345	2.4	102.1	2
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)



みなさんご入学・ご進級おめでとうございます。食は大事なコミュニケーションの場でもあります。

ランチルームで楽しく昼食をとり、元気な学校生活を送りましょう。

今月は統一メニューですが、来月からは選択メニューになります。