

◆ご入学・進級おめでとうございます！◆

4月 予定献立表

令和7年度安中市松井田学校給食センター
給食回数 16回

日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと（赤）		体の調子を整える（緑）		熱や力のもと（黄）		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					1群 たんばく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
8	火	ごはん (安中米)	牛乳	とりのてりやき キャベツのごまあえ こしねじる	とりにく みそとうふ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	油 ごま	559 665	27.1 31.2	2.2 2.3
9	水	みそ ラーメン (パックめん)	フジ レモン アップ	はるまき きゅうりともしのちゅうかあえ	ぶたにく なると	ショア	にんじん にら	ねぎ もやし コーン きゅうり	ちゅうかめん はるまき	ごま油 ごま 油	582 702	24.8 29.6	3.6 4.1
10	木	ごはん (安中米)	牛乳	こがねに くきわかめのサラダ てづくりふりかけ	ぶたにく なまあげ ツナ みそ かつおぶし	牛乳 くきわかめ しらす のり	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり えだまめ キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	584 718	27.4 30.8	1.8 2.0
11	金	まるぎり パン	牛乳	さばのたつたあげ コールスローサラダ ミネストローネ	さば ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ しょういんげんまめ	油	609 802	24.7 31.4	2.1 3.0
14	月	ごはん (安中米)	牛乳	ぶたどんのぐ ひじきのピリッとサラダ ヨーグルト	ぶたにく なると ツナ	牛乳 ひじき ヨーグル ト	にんじん	たまねぎ しらだき えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま油	623 785	29.5 34.1	2.2 2.6
小学1年生の給食がはじまります					ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	むぎこめ じゃがいも さとう	油	618 772	22.3 25.6	2.1 2.5
15	火	カレーライス (麦ごはん 安中米)	牛乳	コーンとツナのサラダ	ぶたにく なると ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	むぎこめ じゃがいも さとう	油	618 772	22.3 25.6	2.1 2.5
16	水	キャベツいり ナポリタン	牛乳	ごぼうサラダ ココアむしパン	ごぼう ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム ごぼう きゅうり	むしパン が「グッティ」 さとう	油 煎-ブ 油	711 768	23.1 24.9	2.3 2.7
17	木	わかめごはん (安中米)	牛乳	とりにくのからあげ キャベツのごまあえ すましじる	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん ねぎ しめじ	こめ かたくりこ さとう おふ	油 ごま	571 681	23.4 27.0	2.5 3.1
18	金	こめっこばん	牛乳	コーンシチュー（乳なし） 大豆とチキンのサラダ おめでとくレーブ	ベーコン とうにゅう だいす とりにく	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう デザート	豆乳パ ごま油	610 685	22.1 24.7	2.5 2.9
21	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ポークシュウマイ(小1こ・中2こ) はるさめサラダ	どうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	油 ごま油 ごま	583 710	25.0 29.4	2.2 2.5
22	火	ごはん (安中米)	牛乳	おろしわふうハンバーグ いそあえ はるキャベツのみそじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ほしのり	こまつな にんじん なばな	だいこん もやし えのきたけ キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま油	556 716	24.4 29.5	2.4 2.7
23	水	せわり コッペパン	牛乳	ソースやきそば てっこつチーズサラダ	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし 切干しだいこん えだまめ	パン ちゅうかめん さとう	油 ごま油	609 735	27.8 32.6	2.7 3.3
24	木	ごはん (安中米)	いじ ちヨ ニア	しろみざかなフライ きりぼしだいこんとしらだきのにも しんじゃがのかのみなりじる	ホキ とりにく とうふ みそ	ショア	にんじん	切干しだいこん しらだき ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	油 ごま油	513 676	20.9 24.4	2.2 2.5
25	金	きなこ あげばん	牛乳	ツナとだいこんのサラダ にくいりワタンスープ	きなこ ぶたにく ツナ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	パン さとう ワタンのかわ	油 ごま	581 703	25.2 29.6	2.7 3.3
28	月	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	じゃこいりサラダ	ぶたにく	牛乳 かいそう しらす	トマト にんじん	しめじ にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	こめ さとう	油	565 703	23.9 27.5	2.7 3.2
30	水	こめっこばん	牛乳	ミートボールのトマトソースに しろみざかなのフリッター こまつなサラダ	ぶたにく たら ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ レモン	パン マカロニ さとう	油	627 704	27.0 30.1	2.3 2.8

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。

○栄養価の基準 上（小学3・4年生）エネルギー：616Kcal たんぱく質：20～31g 塩分2g未満
下（中学生）エネルギー：819Kcal たんぱく質：27～41g 塩分2.5g未満

◎給食の内容

○飲み物

牛乳(200ml)群馬県産
乳飲料もです

○主食

ごはん・・・週3回 群馬県産米、安中産米
パン・・・週2回 群馬県産小麦や米粉を使ったパンもあります
めん・・・パック麺は月1回

○おかず

地場産物活用、行事食・郷土料理の伝承
和・洋・中華とバラエティーに富んだ内容 季節を感じられる献立
煮る・焼く・炒める・蒸す・揚げる・和えるなどいろいろな調理法
肉・魚介・卵・大豆製品をかたよりなく。だしはかつお節・煮干し・昆布・干しいたけから今年度もよろしく
お願いします

ホームページをごらんください

毎日の給食を
紹介しています♪
調理の様子や
レシピがのって
います♪「給食センターの一日」
動画(8分)はこちらです♪

◎口座振替について 4月は引き落としがありません。4月分は5月分と合わせて5月26日に引き落としになります。