

◆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		体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		一 イ カ ネ ル キ ー 」	た ん ぱ く 質 相 當 量		
				主菜・副菜・汁もの		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
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 こしへじる		とりにく みそとうら ふたにく 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	ごめ 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)	ブジ レーヨ ン	はるまき きゅうりともやしのちゅうかあえ		ふたにく なると	ジョア	にんじん にら	ねぎ もしやし 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		ふたにく なまあげ ツナ みそ かつおふし	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 えだまめ こんにゃく	ごめ 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		パンにはさんで サバサンドにしてたべよう!	さば ツナ ベーコン	牛乳 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 しろいんげんまめ	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		サラダ ぶたどんのぐ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ	ごめ 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						ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	じゅうが りんご コーン	むぎ ごめ 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		ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	むしパン バゲッティ さとう	油 ガーリック油	711 768	23.1 24.9	2.3 2.7	
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		中華のみ	とうにゅう ベーコン 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	豆乳バター- ごま油	610 685	22.1 24.7	2.5 2.9	
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 すまじる		とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	じゅうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごめ かたくりこ さとう おふ	油 ごま油	571 681	23.4 27.0	2.5 3.1	
☆入学・進級お祝いこんだて☆						ベーコン とうにゅう だいたず 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	豆乳バター- ごま油	610 685	22.1 24.7	2.5 2.9	
18	金	こめっこパン	牛 乳	コーンシチュー(乳なし) 大豆とチキンのサラダ おめでとうクレープ		とうふ だいたず とりにく	牛乳	にんじん	ねぎ じゅうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	ごめ 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	
21	月	ごはん	牛 乳	マーボーどうふ ポークシュウマイ(小1c・中2c) はるさめサラダ		とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ねぎ じゅうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	ごめ 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 はるさめのキャベツのみぞしる		おろしわふう いそあえ はるさめ	牛乳 ほしのり	こまつな にんじん なばな	だいこん もやし えのきだけ キャベツ たまねぎ	ごめ 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	じゅうが キャベツ もやし 切干だいこん 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 こア	しろみざかなフライ きりぼししたいこんとしらたきのもの しんじやがのかみなりじる		ホキ とうふ みそ	ジョア	にんじん	切干だいこん しらたき ごぼう ねぎ	ごめ 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 あげぱん	牛 乳	ツナとだいこんのサラダ にくいりワンタンスープ		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 じゅうが だいこん きゅうり	パン さとう ワンタンのかわ	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	ごめ さとう	油	565 703	23.9 27.5	2.7 3.2	
30	水	こめっこパン	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
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・干ししいたけから



◎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。