

2024年

4月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄) 力のもとになるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(赤) 血や肉となるもの			
9	火	ごはん お祝いちらし寿司 花麩とわかめのすまし汁 いちごゼリー 牛乳	米・白ごま・油・花麩・いちごゼリー	ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、干瓢、干しいたけ)・たくあん・菜の花・きざみのり・わかめ・玉葱・人参	さけ・桜でんぶ・卵・牛乳	595	23.6	
10	水	赤飯 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	米・小麦粉・片栗粉・油・麩・	カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・コーン・人参・ほうれん草・玉葱	小豆・鶏肉・味噌・牛乳	862	36.7	
11	木	パン ハンバーグのデミグラスソースかけ スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	イエローロールパン・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	玉葱・きゅうり・人参・コーン・パセリ	ハンバーグ(牛、鶏)・シーチキン・牛乳	568	22.7	
12	金	ごはん カレーライス ミモザサラダ ももゼリー 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・ももゼリー	玉葱・人参・キャベツ・れんこん・枝豆	豚肉・卵・牛乳	746	23	
15	月	めん ミートソース風スパゲティ れんこんサラダ ぶどうゼリー 牛乳	スパゲティ・油・砂糖・ぶどうゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・トマト・れんこん・キャベツ・インゲン・人参・コーン	豚肉・大豆たんぱく・シーチキン・牛乳	530	21.3	
17	水	ごはん 牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・麩	キャベツ・玉葱・筍・ごぼう・インゲン・人参・黄ピーマン・ちんげん菜	牛肉・餃子(豚、鶏)・味噌・牛乳	647	22.8	
18	木	パン 白身魚のフライ キャベツのサラダ カレー風味のポタージュスープ 牛乳	コッペパン・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・キヌサヤ・人参・黄ピーマン・玉葱・ミックスベジタブル	ほき・牛乳	577	27.9	
19	金	ごはん 豚肉の味噌焼き 小松菜とえのきのごま和え けんちん汁 牛乳	米・砂糖・油・白ごま・こんにゃく	小松菜・キャベツ・えのき・コーン・人参・大根・ごぼう・青葱	豚肉・味噌・豆腐・牛乳	624	23.9	
22	月	ごはん ミンチカツ 春雨サラダ 菜の花と麩のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・麩	わかめ・玉葱・人参・キヌサヤ・コーン・菜の花	ミンチカツ(牛、鶏、豚)・味噌・牛乳	698	22	
23	火	めん 野菜と豚肉の醤油ラーメン エビシューマイ パイン缶 牛乳	ラーメン・ごま油	木くらげ・白菜・緑豆もやし・ちんげん菜・コーン・人参・パイン缶	豚肉・かまぼこ・えびシューマイ・牛乳	479	22.6	
24	水	ごはん 鯖のレモンしょうゆ焼き 切干大根とちくわの炒め煮 里芋とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・砂糖・さといも	レモン・切干大根・人参・インゲン・わかめ・青葱	さわら・ちくわ・味噌・牛乳	658	31.9	
25	木	ごはん とんかつ 4種豆とブロッコリーのサラダ ほうれん草とえのきのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン・人参・ほうれん草・えのき	豚肉・4種豆ミックス(インゲン豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤インゲン豆)・味噌・牛乳	671	25.2	
26	金	ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめの和風サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	米・砂糖・油	わかめ・きゅうり・白菜・れんこん・人参・コーン・小松菜	鶏肉・カニかまぼこ・豆腐・味噌・牛乳	685	32.7	
30	火	ふりかけ ごはん 南瓜コロッケ キャベツとささみのサラダ 小松菜とうすまき麩のみそ汁 牛乳	米・油・うすまき麩	南瓜コロッケ・キャベツ・ごぼう・枝豆・赤ピーマン・小松菜・玉葱・人参	鶏肉・味噌・牛乳	670	21.4	
※食材材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平均	644	25.6

2024年



給食

だよ



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきました。
新しい環境に初めは緊張と不安でいっぱいだと思いますが、みんなが楽しく元気に
過ごせるよう、給食室ではおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。



早寝・早起き・朝ごはん

4月は新しい生活がスタートし、環境の変化で疲れやすくなる季節です。
1日の生活リズムを整え、健康的なからだ作りを心掛けましよう。

早寝すると…

睡眠は疲労を回復させ、
脳やからだを成長させる働きが
あります。成長ホルモンは、
眠っている間に活発に
分泌されるため、
しっかり睡眠時間
を取りましよう。



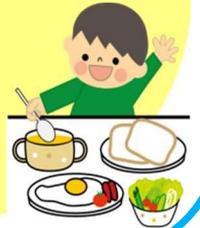
早起きすると…

朝の光を浴びると、脳を
目覚めさせる「セロトニン」が
分泌され、頭がすっきりします。
また、体内時計を
リセットして生活
リズムを整えて
くれます。



朝ごはんを食べると…

食べ物がからだの中に入ると、頭が目覚めて脳が働く
エネルギー源になり、集中力が
高まります。
また、からだを
動かす原動力
になります。



お花見

むかしは、桜に春に山から下りてくる「田」
の神様が宿ると信じられ、春になって桜が咲
くと、「田の神様が帰ってきた」と考え、桜の
木のまわりに集まって、おもてなしをしたこ
とがお花見のはじまりといわれています。
今のお花見とは違い、豊作祈願や桜の咲き具
合でその年のお米のできを占って
いたといわれています。



たけのこ

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして便
秘を改善してくれます。

カリウムを多く含み塩分の排出を促してくれる
ので、高血圧を予防する効果があります。

切り口に出る白い粉は「チロシン」というアミノ
酸の一種で、脳を活性化し集中
力を高める効果があります。

たけのこごはんや
若竹煮などで
季節の味を
楽しみましよう。



※ 4月17日(水)の給食で提供します