



2025 年

4月の給食だよ！

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て、だんだん春らしくなってきました。

新しい環境に慣れて元気に過ごすために、三食の食事をきちんととり生活リズムを整えていきましょう。

給食室では、安全で安心な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は、身体の成長とともに発達していきます。

薄味を基本とし、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

甘味・塩味・うま味は人間が本能的に好む味ですが、苦みや酸味は経験を通じて受け入れられるようになります。そのため、これらの味に慣れていない子どもは苦手と感じやすいものです。今は味覚が形成される重要な時期。さまざまな食材や味に触れることで、味の幅を広げていくことが大切です。豊富な味覚の経験が、「おいしい！」と感じる力を育てていきます。



お花見

お花見とは、主に桜の花を觀賞し、春の訪れを感じる日本古来の風習です。

お花見の始まりは、古くは奈良時代の貴族が始めた行事と言われており、当初は中国から伝来した梅の花を觀賞するものだったようです。

平安時代に入り、お花見の花が梅から桜へと移り替わっていきました。

花見団子…「花見団子」はお花見の時に食べる三色団子のことを指します。



串の根元から緑・白・ピンク（赤）の串団子で、諸説ありますが、ピンク（赤）は桜、白は雪、緑は新緑で、早春を意味していると言われています。

筍（たけのこ）

筍は、春の味覚の代表と言われるイネ科の野菜です。

塩分を体外に排出するカリウムや、うま味成分のアミノ酸を多く含みます。食物繊維も豊富な食材です。

筍は部分によって硬さが違うので、用途に合わせた使い分けがおすすめです。

先端は軟らかく、炊き込みご飯や和え物に適しています。中央部分は煮物や揚げ物、繊維が多くて硬めの根元は薄く切って炒め物等にすると美味しく活用できます。



2025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	水	ごはん 牛 乳	お祝いちらし寿司 チキンナゲット 花麩とわかめのすまし汁 ももゼリー	米・白ごま・油・花麩・ももゼリー	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・鶏肉・牛乳	717	28.5
10	木	赤 飯 牛 乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ほうれん草のかきたま汁	米・小麦粉・片栗粉・油	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	鶏肉・卵・小豆・牛乳	862	37
11	金	め ん 牛 乳	ミートソース風スパゲティ キャベツとツナのサラダ いちごゼリー	スパゲティ・油・砂糖・いちごゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・セロリ・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	528	22.3
14	月	ふりかけ ごはん 牛 乳	エビカツ 春雨サラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	わかめ・玉葱・人参・インゲン・コーン・ほうれん草	エビカツ・味噌・牛乳	651	20.4
15	火	パン 牛 乳	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	コッペパン・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	玉葱・キャベツ・キヌサヤ・赤ピーマン・人参・コーン・パセリ	ハンバーグ(牛、鶏)・シーチキン・牛乳	636	23.3
16	水	ごはん 牛 乳	鶏肉の照り焼き 小松菜とカリフラワーのごま和え わかめとさつまいものみそ汁	米・砂糖・油・白ごま・さつまいも	小松菜・キャベツ・カリフラワー・コーン・人参・わかめ・えのき	鶏肉・味噌・牛乳	695	32.1
17	木	め ん 牛 乳	チャンボン麺 蒸しシューマイ パイン缶	ラーメン・ごま油	キャベツ・ちんげん菜・コーン・玉葱・人参・木くらげ・白葱・パイン缶	豚肉・いか・えび・かまぼこ・シューマイ(豚、鶏)・牛乳	521	26.7
18	金	ごはん 牛 乳	白身魚のフライ ささみとごぼうのサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	ごぼう・キャベツ・枝豆・黄ピーマン・人参・小松菜・玉葱	ほき・鶏肉・あげ・味噌・牛乳	654	31
21	月	ごはん 牛 乳	カレーライス れんこんサラダ オレンジゼリー	米・じゃがいも・油・カレーフレーク・オレンジゼリー	玉葱・人参・れんこん・キャベツ・インゲン・コーン	豚肉・シーチキン・牛乳	745	21.4
22	火	ごはん 牛 乳	牛肉のチャプチェ 揚げ餃子 ちんげん菜と麩のみそ汁	米・春雨・油・砂糖・ごま油・麩	ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・玉葱・人参・木くらげ・黄ピーマン・ちんげん菜	牛肉・餃子(豚、鶏)・味噌・牛乳	672	22.1
23	水	ごはん 牛 乳	鰯のレモンしょうゆ焼き 切干大根とちくわの炒め煮 みそけんちん汁	米・油・砂糖・さといも・こんにゃく	レモン・切干大根・人参・インゲン・ごぼう・しいたけ・白葱	さわら・ちくわ・豆腐・味噌・牛乳	679	33.1
24	木	パン 牛 乳	チキンカツ 4種豆とブロッコリーのサラダ カレー風味のポタージュスープ	コッペパン・小麦粉・パン粉・油・カレーフレーク	ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン・人参・玉葱・ミックスベジタブル	鶏肉・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)・牛乳	729	32.6
25	金	ごはん 牛 乳	豚肉のごま味噌焼き きゅうりとわかめの和風サラダ 菜の花と豆腐のすまし汁	米・砂糖・白ごま・油	わかめ・きゅうり・白菜・れんこん・人参・コーン・菜の花	豚肉・味噌・カニかまぼこ・豆腐・牛乳	622	24.3
30	水	ふりかけ ごはん 牛 乳	ミンチカツ イタリアンスパニョー 小松菜と麩のみそ汁	米・油・スパゲティ・麩	玉葱・人参・ピーマン・黄ピーマン・小松菜	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ウインナー・味噌・牛乳	794	26
※食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年生の栄養師です。						平 均	679	27.2