

令和8年4月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山代小学校

今月の給食目標

給食の準備を早くしよう

★都合により献立を変更することがあります  
【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.8g

日・曜日	献立	使われている食品						小学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品		
		【赤色】		【緑色】		【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
10 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆とさつまいものごまからめ お花見汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お花見献立</span>	ぶたにく たまご 牛乳 だいず とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ		こめ すだれふ あぶら さとう さつまいも ごま でんぷん	648 28.8 392	
13 (月)	牛乳 白飯 パンパンジーサラダ 麻婆豆腐	とりにく つぶじょうだいず 牛乳 ぶたにく みそ もめんとうふ あかみそ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし しょうが にんじん にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ		こめ さとう ごまドレッシング でんぷん あぶら	603 30.0 393	
14 (火)	牛乳 白飯 さばたた揚げ 塩こうじキャベツ とりすき	さば とりにく 牛乳 やきとうふ こんぶ		にんじん しょうが キャベツ はくさい ねぎ えのきたけ		こめ でんぷん あぶら くるまふ さとう ごまあぶら ごま	671 29.3 441	
15 (水)	牛乳 ポークカレーライス ヨーグルト和え <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1年生給食開始</span>	ぶたにく 牛乳 ヨーグルト		にんじん にんにく たまねぎ パイナップル おうとう		こめ むぎ カレールウ じゃがいも ゼリー あぶら	667 21.9 412	
16 (木)	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 厚揚げのそぼろあんかけ	とりにく ぶたにく 牛乳 あつあげ		にんじん しょうが きゅうり たまねぎ いんげん ほししいたけ		こめ でんぷん あぶら マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	678 29.9 480	
17 (金)	牛乳 白飯 デミグラス煮込みハンバーグ 粉ふき芋 卵と野菜のスープ	ハンバーグ たまご 牛乳 とりにく		ほうれんそう キャベツ とうもろこし しめじ にんじん		こめ さとう パター じゃがいも でんぷん	624 26.1 458	
20 (月)	牛乳 チキンライス ポトフ 野菜とくだものゼリー	とりにく ぶたにく 牛乳		にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい だいこん		こめ むぎ マーガリン じゃがいも ゼリー あぶら	596 22.2 268	
21 (火)	牛乳 白飯 春巻き チャプチェ 中華風コーンスープ	はるまき ぎゅうにく 牛乳 ベーコン とうふ		ピーマン しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ チンゲンサイ ねぎ		こめ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	652 20.0 295	
22 (水)	牛乳 たけのごごはん 豚肉の生姜焼き かきたま味噌汁	とりにく うすあげ 牛乳 ぶたにく たまご とうふ みそ		にんじん たけのこ えだまめ しょうが ピーマン にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ		こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	656 35.8 376	
23 (木)	牛乳 ミルクロール 白身魚フライ たまごサラダ かぼちゃの豆乳米粉ポタージュ	たらフライ たまご 牛乳 ベーコン とうにゅう		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ		ミルクロール じゃがいも あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ	643 27.1 503	
24 (金)	牛乳 とりそぼろごはん めった汁	とりにく つぶじょうだいず 牛乳 たまご ぶたにく みそ		こまつな しょうが たまねぎ キャベツ かぼちゃ ねぎ にんじん		こめ むぎ あぶら さとう さといも	653 31.5 388	
27 (月)	牛乳 わかめごはん きびなごのかりかり揚げ ハムと野菜のサラダ さつま汁	ハム とりにく 牛乳 うすあげ みそ わかめ きびなごフライ		ブロッコリー キャベツ ごぼう はくさい にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	620 26.2 413	
28 (火)	牛乳 白飯 メンチカツ 茎わかめの炒め物 肉じゃが	メンチカツ さつまあげ 牛乳 ぶたにく くきわかめ		にんじん きりほしだいこん たまねぎ いんげん		こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	656 25.6 329	
30 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 ひじきともやしの酢の物 いなりうどん	いわしのうめに とりにく 牛乳 うすあげ ひじき		にんじん もやし きゅうり ほししいたけ たまねぎ ねぎ		こめ こめこうどん ごまあぶら さとう	630 29.7 443	

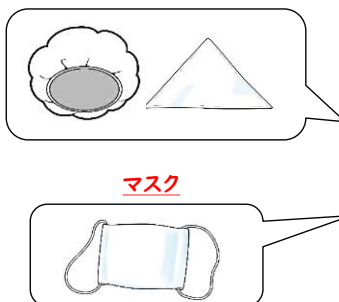
きゅうしよくとうぼんの  
ふくそう

ぼうしまたは三角巾  
かみの毛が出ないように  
長いかみは、結ぶ

給食当番ではない人も、ぼうし  
または三角巾、とマスクをいつも  
準備しておきましょう。



給食用のぼうし又は三角巾



給食袋に入れて  
持ってきてましょう。



こんにちは! 給食室です

栄養教諭は給食の管理や食に  
関する指導を担当しています。



給食室では、5人の調理員が給食を作っています。  
山代小学校のみなさんの健やかな成長を願いながら、  
みんなで力を合わせ、おいしくて安心・安全な給食をお届け  
できるよう頑張っていきます。よろしくお祈りします。