



4月

きゅうしょくだより

令和5年度
糸魚川市立 糸魚川小学校

日	献立名	牛乳	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 火	コッペパン	○		コッペパン		509 kcal
	いちごジャム			いちごジャム		28.1 g
	さけのかおりパンこやき		さけ, こなチーズ	パンこ, オリーブオイル	パセリ	17.8 g
	キャベツのカレーソテー			サラダゆ	キャベツ, にんじん, もやし, ピーマン	2.3 g
	ミネストローネ		ウインナー, しろいんげんまめ	じゃがいも, マカロニ, さとう	にんじん, たまねぎ, セロリ, トマト, さやいんげん	
12 水	入学・進級おめでとう献立 ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		642 kcal
	ハンバーグトマトソース		ぶたにく, とりにく	オリーブオイル	トマト, にんにく, たまねぎ,	21.8 g
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, きゅうり, コーン	21.3 g
	ベジタブルスープ		ベーコン		にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう, たけのこ	1.9 g
	おいおいデザート		とうにゅう	さとう	いちご	
13 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		582 kcal
	にくやさしいため		ぶたにく	こめあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ピーマン	25.3 g
	チーズポテト		チーズ	じゃがいも, こめあぶら		18.3 g
	もずくスープ		とうふ, もずく	ごまあぶら	にんじん, もやし, メンマ, こまつな, ながねぎ	2.1 g
14 金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		560 kcal
	あつあげのごまだれ		あつあげ	ごま, さとう, かたくりこ		23.7 g
	とうなのこんぶあえ		しおふきこんぶ	ごま	なばな, もやし, にんじん	17.9 g
	はるやさいとんじる		ぶたにく, とうふ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ	1.0 g
17 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		554 kcal
	さわらのみそづけやき		さわら, みそ	さとう		27.9 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ, ぶたにく, かつおぶし	こめあぶら, さとう, ごま	にんじん, ごぼう, こんにゃく	17.0 g
	とうふのうすくずじる		とうふ	かたくりこ	にんじん, たまねぎ, なめこ, こまつな	1.5 g
18 火	うどん	○		めん		675 kcal
	ごまみそうどんのスープ		ぶたにく, あぶらあげ, みそ	ねりごま, ごま, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, ごぼう, もやし, ほうれんそう, ながねぎ	28.8 g
	のりしおビーンズフィッシュ		だいず, かたくちいわし, あおのり	かたくりこ, あぶら		21.0 g
	いろどりあえ				なばな, キャベツ, にんじん, コーン	2.1 g
19 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		591 kcal
	さばのみそに		さば, みそ	さとう	しょうが	23.7 g
	やさいとわかめのあまずあえ		わかめ	さとう	もやし, きゅうり, にんじん	23.1 g
	さわにわん		とうふ		たけのこ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほししいたけ, きぬさや	1.8 g
20 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		613 kcal
	ツナとチーズのたまごやき		たまご, ツナ, チーズ	さとう		26.4 g
	のりおかかあえ		のり, かつおぶし		ほうれんそう, もやし, にんじん	18.3 g
	はるやさいのみそしる		あつあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん	1.5 g

日	献立名	牛乳	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		605 kcal
	ポークカレー		ぶたにく、あおだいず	じゃがいも、サラダゆ、カレールウ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	21.6 g
	ふくじんづけあえ			ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ふくじんづけ（だいこん、なす、しょうが、 にんじん、すいか、れんこん、しそのみ）	17.3 g
						2.1 g
24 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		633 kcal
	とりにくとかうや豆腐の あげに		とりにく、だいず、かうや豆腐	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	ながねぎ	26.2 g
	ゆかりあえ				キャベツ、にんじん、もやし、ゆかり	21.7 g
	かきたまみそしる		とうふ、たまご、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな	1.6 g
25 火	アップルチップパン	○		パン、さとう	りんご	630 kcal
	ハートのオムレツ		たまご			26.7 g
	おはなばたけサラダ			マカロニ、オリーブオイル	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	18.5 g
	はるやさいのとうにゅうシチュー		とりにく、しろいんげんまめ、 とうにゅう	じゃがいも、こめあぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、かぶ、とうな	2.2 g
26 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		663 kcal
	いわしのカリカリやき		いわし	じゃがいも、げんまいこ、あぶら、 さとう	しょうが	27.1 g
	きりぼしだいこんのごまずあえ			ごま、さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、コーン	21.0 g
	にくじゃが		ぶたにく、あつあげ	じゃがいも、こめあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、しらたき、ほんしめじ、 さやいんげん	1.8 g
27 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		657 kcal
	ぎょうざ		ぶたにく、とりにく、	さとう、こむぎこ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	25.8 g
	はるさめとツナのちゅうかあえ		ツナ	はるさめ、ごまあぶら、さとう	もやし、キャベツ、きゅうり	21.4 g
	マーボー豆腐		ぶたにく、だいずミート、 とうふ、みそ	こめあぶら、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、にら、ながねぎ	1.7 g
28 金	たけのごはん ジオ給食♪	○	ぶたにく、あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ、サラダゆ	たけのこ、にんじん	581 kcal
	さけのしおやき		さけ			29.6 g
	いそまよあえ		きざみのり、かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ、ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん	18.8 g
	じゃがいものみそしる		わかめ、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	2.1 g

※都合により献立を変更することがあります

1年間におよそ200回
の給食を食べます。

みんなの給食を配る大切な
仕事をする給食当番。
安全に仕事をしましょう。
体調が悪いときには、給食当
番をお休みしましょう。

調理員さん8名が、給食
を作ってくださいます。
どんな給食が登場するか
楽しみですね。

給食がはじまりますよ！

良い食べ方やカッコいいマ
ナーを身に着けて、すてき
な大人になれるよ。

栄養たっぷりのおい
しい給食を食べ
ると、元気に大き
くなれるよ。

国産、県内産、糸魚川市産の食べもの
を使うようにしています。季節の新鮮
な野菜をいろいろなメニューに使いま
す。
糸魚川市内のおいしいもの、郷土料理
を味わう「ジオ給食」があります。