



	こんだて	牛乳	あかのなま ちやくになる	みどりのなま からだのちようしをととのえる	きいろのなま ねつやちからのもとなる	その他 (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
9 水	ごはん/ とりにくのあまだれやき/ たくあんあえ/ さんさいのみそしる／	○	とりにく あぶらあげ みそ・牛乳	にんにく・たくあん・ こまつな にんじん・キャベツ わらび・もやし	こめ ・さとう ごま・じゃがいも	さけ・みりん しょうゆ にぼしだし	580kcal 330mg 2.1g
10 木	ごはん/ がんもどきのふくめに/ ほうれんそうのツナあえ/ こくしょ／	○	がんもどき・ツナ やきどうふ・ちくわ こんぶ・牛乳	ほうれんそう ・にんじん・もやし だいこん・ しいたけ ・こんにやく	こめ ・さとう じゃがいも かたくりこ	さけ・しょうゆ す・しお・みりん かつおだし	585kcal 297mg 2.0g
11 金	ごはん/ ぐだくさん オープンオムレツ/ ひじきとだいずのいりに/ あつあげとこまつなのみそしる／	○	たまご・ぶたにく ひじき・だいず あつあげ みそ・牛乳	たまねぎ・にんじん・こんにやく こまつな ・キャベツ	こめ ・あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	しお・こしょう さけ・しょうゆ にぼしだし	589kcal 400mg 1.9g
14 月	【1年生給食開始】 むぎごはん/ ポークカレー/ ツナとコーンのサラダ/ おいおいデザート／	○	ぶたにく・ツナ とうにゅう だいず・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・コーン もやし・いちご・レモン	こめ ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こめこ・みずあめ	カレーウ・す しょうゆ こしょう	686kcal 298mg 2.0g
15 火	ごはん/ ちくわのごまネーズやき/ キャベツとハムの ちゅうかサラダ/ みそしる／	○	ちくわ・ハム あぶらあげ みそ・牛乳	キャベツ・ こまつな ・にんじん はくさい・ねぎ	こめ ・ごま マヨネーズ・さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ・パセリ す・にぼしだし	571kcal 358mg 2.2g
16 水	ごはん/ とりのからあげ/ きりぼしだいこんのごますあえ/ こうはくかまぼこのすましじる／	○	とりにく・とうふ かまぼこ・牛乳	しょうが・きりぼしだいこん もやし・きゅうり・にんじん だいこん・たまねぎ・ しいたけ	こめ ・こめこ あぶら・ごま さとう	さけ・しょうゆ す・しお かつおだし	637kcal 337mg 1.9g
17 木	【 ジオ給食 】 ごはん/ メギスハンバーグ/ いしのまちサラダ/ くるまふのみそしる／	○	メギス・とうにゅう とうふ・だいず しろいんげん きんときまめ くるまふ・みそ・牛乳	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・キャベツ・ みずな	こめ ・パンこ さとう・かたくりこ マヨネーズ・あぶら じゃがいも	しお・こしょう さけ・みりん しょうゆ・す にぼしだし	585kcal 348mg 1.9g
18 金	コッペパン・いちごジャム/ さけのパンこやき/ スパゲティサラダ/ カレーふうみのミネストローネ／	○	さけ ぶたにく 牛乳	いちご・コーン・キャベツ にんじん・たまねぎ・だいこん セロリ・えのきたけ	パン・さとう・みずあめ オリーブオイル・パンこ スパゲッティ・あぶら じゃがいも	さけ・しお こしょう・バジル コンソメ・カレーこ カレーウ す・しょうゆ	673kcal 294mg 2.3g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です



にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級 おめでとうございます！

こんねんど あんしん あんぜん きゅうしよくていきよう つと
今年度も、安心・安全の給食提供に努めていきます。

がっこうきゅうしよく こ せいちょう ひつよう えいよう かんが
学校給食は、子どもたちの成長に必要な栄養を考 え

て、つくられています。また、食べることの大切さや楽しさ、
じもと しょうがい しょうじ しょうぶんか かんしゃ ころも まな
地元の食材、食事のマナー、食文化、感謝の心などを学
ぶ時間でもあります。「食」について正しい知識を身につ
けながら、楽しく、おいしく、給食をいただきます。

4月17日(木)

た まな きゅうしよく 食べて学ぼうジオ給食 メギス

ねんいじょうまえ いといがわ そごび あみりょう はじ
100年以上前に糸魚川でも底引き網漁が始まり、
と た た たいがわ
取って食べられるようになった「メギス」は、糸魚川の
ソウルフードです。「メギス」は海の深く、水温の低いと
ころに住んでいる魚で、漁獲量も上位と糸魚川で
たくさん取れる魚です。「メギス」は鮮度が命です
が、糸魚川は海の深いところまでが近いので、
しんせん ぎょかくりょう じょうい いといがわ
新鮮な「メギス」を取ることができます。

じもと いといがわ
地元・糸魚川の「メギス」を
ハンバーグで味わいましょう。





給食だよ!

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
21月	ごはん/ チンジャオロース/ ごまポテト/ ワンタンスープ/	○	ぶたにく・とうふ なると・牛乳	しょうが・にんにく・ピーマン きりぼしだいこん・たけのこ・ねぎ にんじん・たまねぎ・いんげん	こめ ・あぶら・ごまあぶら かたくりこ・ごま じゃがいも・ワンタン	さけ・しょうゆ オイスターソース しお・かつおだし こしょう	594kcal 321mg 2.2g
22火	ごはん/ いかのさらさあげ/ あおだいのしおこんぶあえ/ とんじる/	○	いか・あおだいす しおこんぶ・ぶたにく やきとうふ みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・こまつな にんじん・こんにゃく・にら たまねぎ・ごぼう	こめ ・こむぎこ こめこ・あぶら・ごま じゃがいも	さけ・しょうゆ カレーこ にぼしだし いちみつがらし	613kcal 368mg 1.6g
23水	ごはん/ あつあげのごまみそやき/ マロニーのきんしあえ/ ごもくじる/	○	あつあげ・みそ たまご・とうふ あぶらあげ・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん きぬさや・たまねぎ ねぎ・えのきたけ	こめ ・ごま さとう・マロニー ごまあぶら	みりん・す しょうゆ かつおだし さけ・しお	617kcal 480mg 1.8g
24木	ごはん/ さばのソースに/ アーモンドびたし/ もずくのみそしる/	○	さば・あぶらあげ もずく・みそ 牛乳	しょうが・こまつな にんじん・もやし・ねぎ	こめ ・さとう アーモンド じゃがいも	さけ・しょうゆ ちゅうのうソース にぼしだし	650kcal 313mg 2.3g
25金	ソフトめん/ かいそうとこんにゃくのサラダ/ ミートソース/	○	かいそう・だいす ぶたにく・牛乳	こんにゃく・キャベツ・きゅうり にんにく・トマト・いんげん にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ	めん・あぶら こむぎこ	す・しょうゆ こしょう・ワイン ちゅうのうソース ケチャップ・しお ハヤシルウ デミグラスソース	663kcal 305mg 2.3g
28月	ごはん/ えちごのだいすフライ/ グリーンサラダ/ クリームスープ/	○	だいす・ぶたにく とり・牛乳	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー アスパラガス・キャベツ・きゅうり かぼちゃ・ぶなしめじ・コーン	こめ ・パンこ・さとう かたくりこ・こむぎこ あぶら・じゃがいも	ちゅうのうソース す・しょうゆ こしょう・しお ホワイトルウ	680kcal 327mg 1.9g
29木	しょうわ ひ 昭和の日						
30水	ごはん/ はるキャベツのホイコーロー/ かぶときゅうりのそくせきづけ/ すいとんいりかきたまじる/	○	ぶたにく・みそ たまご・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・かぶ だいこん・きゅうり・えのきたけ いんげん・たけのこ	こめ ・あぶら・さとう ごま・かたくりこ こめこ・しらたまこ	トウバンジャン さけ・しょうゆ テンメンジャン しお・かつおだし	622kcal 324mg 1.9g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

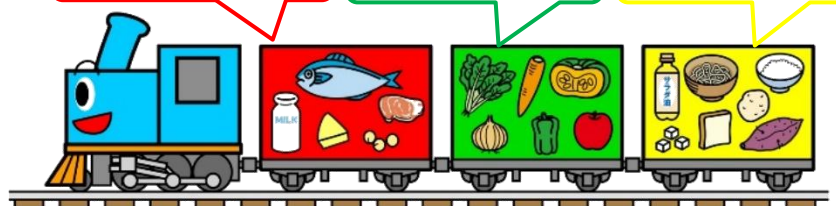


「おもな食材と食べ物のはたらき」にそれぞれのグループの食材が紹介されています。どの食材がどんなはたらきをしているのか見てみよう。

からだを動かす食品

からだをつくる食品

からだを守る食品



それぞれ3つのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスよくなります。

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いもは使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。