



2025年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

日 期	曜 日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
11	金	ご飯					【こめ】		621	767
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎春キャベツの梅かつお和え	かつおぶし		しそ	【キャベツ】・きゅうり・うめ	さとう		27.9	32.1
		新たまねぎのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		にんじん・はねぎ	【たまねぎ】				
14	月	ご飯					【こめ】		705	848
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	24.1	27.4
		◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん			ドレッシング		
15	火	ご飯					【こめ】		681	843
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ あかみそ		にんじん・にら	ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		☆揚げギョーザ（小中2）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	25.2	30.8
		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
16	水	ご飯					【こめ】		635	747
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		オムレツのいとりソースがけ	たまご		あかパプリカ・にんじん	ズッキーニ・きパプリカ たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え			ブロッコリー			ドレッシング	25.6	32.4
		コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワートルウ	あぶら		
17	木	赤飯	だしをあじわう日				【こめ】・【もちこめ】 あずき		625	792
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆白身魚とじゃがいもの甘がらめ	たら			しょうが	でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま	24.3	28.9
		春のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】	わかめ	にんじん・【みつば】	はくさい・たけのこ えのきだけ・ほししいたけ				
18	金	ご飯	しゅんをあじわう日				【こめ】		635	775
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ちくわの磯辺揚げ（小中2）	たら	あおさ			さとう・こむぎこ でんぶん	あぶら		
		たけのこの土佐煮	こうやとうふ・かつおぶし			たけのこ・こんにゃく	さとう		21.7	25.2
		新じゃがのそぼろ煮	とりにく		にんじん・さやいんげん	【たまねぎ】	じゃがいも・さとう	あぶら		
21	月	ご飯					【こめ】		594	748
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ビビンバの具	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	23.5	28.1
		わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	はくさい・とうもろこし ねぎ	でんぶん	あぶら		
22	火	ご飯					【こめ】		674	814
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		絹厚揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ				でんぶん・さとう	あぶら		
		ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	30.0	33.8
		茶わん蒸しスープ	とりにく・たまご かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
23	水	小麦入り米粉ロールパン					【こむぎいりこめこロールパン】		682	821
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆チキンナゲット（小中2）	とりにく			にんにく	でんぶん・パンこ こむぎこ	ラード あぶら		
		いちごゼリー和え				ナタデココ・もも パイナップル			27.4	32.6
		＜いちごゼリー＞				【いちご】	さとう			
24	木	ミートボールのトマト煮	だいず		にんじん・ブロッコリー トマト	たまねぎ・エリンギ にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら	30.7	35.9
		＜ミートボール＞	とりにく			たまねぎ・キャベツ	でんぶん・みずあめ	あぶら		
		ご飯	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さわらの香味だれがけ	さわら				さとう・でんぶん	ごまあぶら ごま・あぶら		
24	木	◎こまつなのささみ	ささみフレーク		こまつな	もやし	さとう		30.7	35.9
		臭だくさんみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも			

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話合っ
てみましょう！



2025年4月分 学校給食献立予定表



準備や後片付けをきちんとしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
		1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
25 金	わかめご飯		わかめ			【こめ】		649	806
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆ポテトコロッケ	ふたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	しらたきとにんじんのきんぴら	ふたにく		にんじん・ピーマン	しらたき	さとう	あぶら		
28 月	吉野汁	とりにく・【とうふ】		にんじん	はくさい・だいこん ねぎ	でんぶん	あぶら	22.7	26.9
	中華めん					【ちゅうかめん】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	しょうゆラーメン（汁）	ふたにく・なると		にんじん	もやし・ねぎ とうもろこし		あぶら		
30 水	☆春巻	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	25.8	29.5
	◎切干しだいこんの中華和え	まぐろフレーク		チンゲンサイ	【きりほしだいこん】	さとう	ごまあぶら		
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
30 水	ハンバーグのトマトソースがけ	ふたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぶん・さとう	ラード あぶら	616	785
	◎ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ ちようみりよう		
	コンソメスープ	とりにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ		あぶら		

- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 印はたれを別送りします。
- は「卵除去食」提供日です。
- 11日、17日、21日、24日、30日は、アレルギー（えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳）を含まない献立です。
- すべての食材には、そば・落花生を使用していません。



一宮市では、学校給食課の
ウェブページに「好評献立」
を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現
してみてください。

学校給食の役割

ご入学・ご進級おめでとうございます

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



元気の基本！

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う

4つのねらいのある献立

1 まごわやさしい献立 まめいり、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも	2 だしを味わう日 しん、あじ、ひ
3 ただしいはしづかいの日 まいつき、じっし	4 旬を味わう日 はる、あき、なつ、ふゆ 春、秋、夏、冬

毎月実施しています。
献立表で確認しましょう。