

# 2025年4月 予定献立表 前半

## 給食目標

## 給食の決まりを守ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ち溢れた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるよう、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。



### 給食当番の人 準備はOK? 確認しよう!

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



**学校給食の目標のポイント**  
※[学校給食法] 第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取**  
による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む**  
判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。**
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**
- 食生活が多岐にわたる人々の働きを支えていることを理解し、感謝する。**
- 伝統的な食文化を理解する。**
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を深める。**

予定献立 ※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。		赤(あか)グループ からだ(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ からだの調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日	主食	おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	たんぱく質		ビタミン		炭水化物	脂質	
			<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物			
7月	ごはん	牛乳 焼き鳥丼の具 はるさめの中華和え オクラのスープ	鶏肉 たまご 焼き豚 糸かまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん オクラ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 中ざら糖 水あめ はるさめ 上白糖	ごま油 あぶら	591 kcal 30.9 g 15.8 g 2.1 g
8月	ソフトうどん	牛乳 カレーうどん汁 ちくわの磯辺揚げ しょうゆフレンチサラダ	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトうどん あぶら	698 kcal 28.1 g 24.8 g 3.4 g	
9月	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根のごま酢和え 新じゃがのみそ汁	さわら みそ ツナフレーク あぶら油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 上白糖 あぶら ごま	17.6 g 1.6 g	
10月	コッペパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ ABCスープ 清見オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 清見オレンジ	コッペパン マーマレード あぶら	571 kcal 28.4 g 18.2 g 2.9 g	
11月	ごはん	牛乳 大豆とさつまいものかりんとう絡め 卵の花サラダ 野菜の田舎汁	大豆 おから ツナフレーク 豚肉	牛乳	水菜 にんじん 野菜坊菜	キャベツ ごぼう 大根	米 さつまいも 小麦粉 上白糖 かたくり粉 こんにゃく	あぶら ごま マヨネーズ	691 kcal 19.4 g 22.4 g 2.0 g
14月	ごはん	牛乳 松風焼き はりはり漬け かぼちゃほうとう	鶏肉 たまご みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ	米 パン粉 上白糖 ごま	あぶら	590 kcal 25.3 g 16.0 g 2.4 g

### 給食の配ぜん 正しい置き方をしていますか?



イラストを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

### 給食室からのお願い



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

# 2025年4月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

「給食の決まりを守ろう」

予定献立 ※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。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		
				〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物	
				〈5群〉 炭水化物	〈6群〉 脂質	
15 火	コッペパン	牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	コッペパン パンネ チーズサラダ チンゲンサイとお豆のスープ	596 kcal 26.1 g 21.7 g 2.8 g
16 水	たけのこごはん	牛乳 鶏のから揚げ キャベツと昆布の浅漬け わかめのすまし汁 お祝い紅白ゼリー	鶏肉 豆腐 なた	牛乳 塩昆布 わかめ	たけのこ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	584 kcal 27.0 g 18.2 g 2.4 g
17 木	米粉パン	牛乳 ジャーマンポテト もやしのごまサラダ もずくスープ	ウィンナー ちくわ 豆腐	牛乳 もずく	玉ねぎ もやし えのきたけ	545 kcal 19.0 g 18.0 g 3.1 g
18 金	ごはん	牛乳 タンドリーそば 菜の花のからし和え さつま汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	菜の花 チンゲンサイ にんじん	581 kcal 26.9 g 19.4 g 1.9 g
21 月	ごはん	牛乳 厚揚げの人参肉みそがけ キムタクポテトサラダ こかぶの吉野汁	厚揚げ 鶏肉 みそ ベーコン 凍り豆腐	牛乳	にんじん 生姜 きゅうり コーン 白菜キムチ つぼ漬け かぶ 白菜	607 kcal 23.8 g 21.9 g 1.9 g
22 火	中華麺	牛乳 煮卵 キャベツのナムル しょうゆラーメンスープ	ゆでたまご 豚肉 なた	牛乳 煮干粉	にんじん キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 コーン ねぎ	570 kcal 28.7 g 17.5 g 3.5 g
23 水	五郎兵衛米ごはん	牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ チンゲンサイのトックスープ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	576 kcal 22.4 g 15.8 g 2.0 g
24 木	アップルパン	牛乳 鶏ささみのレモン揚げ かみかみサラダ 豚バラと新じゃがのスープ	鶏ささみ さきいか 豚肉	牛乳 小松菜	にんじん りんご レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	637 kcal 32.8 g 20.6 g 2.8 g
25 金	麦ごはん	牛乳 つぼ漬け和え フルーツヨーグルト和え ポークカレー	かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり つぼ漬け パイナップル みかん もも 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	582 kcal 21.4 g 14.5 g 1.5 g
28 月	ごはん	牛乳 ごまマヨチキン 新玉ねぎとツナのサラダ 豚汁	鶏肉 みそ ツナフレーク 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	597 kcal 27.6 g 20.7 g 1.8 g
30 水	ごはん	牛乳 豚丼の具 うどのごまネーズサラダ みぞれ汁	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ うど きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	641 kcal 30.1 g 22.7 g 1.8 g

## 今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

ながねぎ のらぼうな

<浅科産>

ごろべえまい たまご とうふ だいず

<佐久市産>

みそ こめこ





# 2025年4月 予定献立表 前半

## 給食目標

## 給食の決まりを守ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ち溢れた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるよう、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。



### 給食の人 準備はOK? 確認しよう!

給食 当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



**学校給食の目標のポイント**  
※[学校給食法] 第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取**  
による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む**  
判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。**
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**
- 食生活が多岐の人々の働きを支えられていることを理解し、感謝する。**
- 伝統的な食文化を理解する。**
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解をする。**

予定献立 ※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。		赤(あか)グループ たんぱく質(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日	主食	おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	たんぱく質		ビタミン		炭水化物	脂質	
			<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物			
7月	ごはん	牛乳 焼き鳥丼の具 はるさめの中華和え オクラのスープ	鶏肉 たまご 焼き豚 糸かまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん オクラ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 中ざら糖 水あめ はるさめ 上白糖	ごま油 あぶら	697 kcal 37.3 g 17.9 g 2.8 g
8月	ソフトうどん	牛乳 カレーうどん汁 ちくわの磯辺揚げ しょうゆフレンチサラダ	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん	にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトうどん 小麦粉 上白糖	あぶら	820 kcal 31.6 g 27.0 g 3.8 g
9月	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根のごま酢和え 新じゃがのみそ汁	さわら みそ ツナフレーク あぶら油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 上白糖	あぶら ごま	681 kcal 30.8 g 19.9 g 2.0 g
10月	コッペパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ ABCスープ 清見オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 清見オレンジ	コッペパン マーマレード あぶら	じゃがいも マカロニ	689 kcal 33.6 g 20.7 g 3.5 g
11月	ごはん	牛乳 大豆とさつまいものかりんとう絡め 卵の花サラダ 野菜の田舎汁	大豆 おから ツナフレーク 豚肉	牛乳	水菜 にんじん 野菜坊菜	キャベツ ごぼう 大根	米 さつまいも 小麦粉 上白糖 かたくり粉 こんにゃく	あぶら ごま マヨネーズ	805 kcal 22.2 g 25.3 g 2.3 g
14月	ごはん	牛乳 松風焼き はりはり漬け かぼちゃほうとう	鶏肉 たまご みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ	米 パン粉 上白糖 ほうとう麺	ごま あぶら	717 kcal 29.6 g 17.4 g 3.0 g

### 給食の配ぜん 正しい置き方をしていますか?



イラストを参考に自分の配膳をチェックしてみましょう。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。

### 給食室からのお願い



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

# 2025年4月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

「給食の決まりを守ろう」

予定献立 ※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。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン 〈3群〉 緑黄色野菜 〈4群〉 その他の野菜 果物	〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖 〈6群〉 脂質 油脂類	
15 火	コッペパン	牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	牛乳 小魚 海藻	トマト にんじん チンゲンサイ	コッペパン パンネ じゃがいも 上白糖	722 kcal 31.1 g 25.1 g 3.5 g
16 水	たけのこ ごはん	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん たけのこ しょうが 生薑 にんにく キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	こめ 米 三温糖 かたくり粉 小麦粉 お祝い紅白ゼリー	667 kcal 30.6 g 20.5 g 2.9 g
17 木	こめ 米粉パン	ウィンナー ちくわ 豆腐	牛乳 もずく	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ 米粉パン じゃが芋 上白糖 ごま	669 kcal 22.8 g 20.8 g 4.0 g
18 金	ごはん	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	もやし きゅうり 大根 ねぎ	こめ 米 上白糖 さつまいも こんにゃく あぶら	672 kcal 30.9 g 21.7 g 2.1 g
21 月	ごはん	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん しょうが 生薑 きゅうり コーン 白菜 かぶ	こめ 米 上白糖 じゃが芋 マヨネーズ かたくり粉	717 kcal 28.0 g 25.6 g 2.5 g
22 火	ちゅうかめん 中華麺	ゆでたまご 豚肉 なると	牛乳 煮干粉	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 白菜 コーン ねぎ	ちゅうかめん 中華麺 三温糖 上白糖 ごま油	687 kcal 33.4 g 18.8 g 4.1 g
23 水	ごろうべえ 五郎兵衛 米ごはん	みそ 豆腐	牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん にら チンゲンサイ	こめ 米 上白糖 かたくり粉 あぶら はるさめ ごま油 トック	664 kcal 25.3 g 17.3 g 2.5 g
24 木	アップルパン	鶏ささみ さきいか 豚肉	牛乳 小松菜	にんじん りんご レモン キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	コッペパン かたくり粉 上白糖 あぶら 新じゃが芋	787 kcal 39.2 g 24.5 g 3.4 g
25 金	むぎ 麦ごはん	かつお節 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり つぼ漬け パイ みかん もも しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ 米 米粒麦 じゃが芋 あぶら バター	679 kcal 24.3 g 16.0 g 1.7 g
28 月	ごはん	鶏肉 みそ ツナフレーク 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	こめ 米 三温糖 マヨネーズ ごま あぶら ごま油	668 kcal 32.1 g 23.5 g 2.1 g
30 水	ごはん	豚肉 ツナフレーク 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん しょうが 生薑 にんにく たまねぎ うど きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	こめ 米 三温糖 あぶら ごま マヨネーズ かたくり粉	787 kcal 35.3 g 26.1 g 2.3 g

## 今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

長ねぎ 野良坊菜

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご 豆腐 大豆

<佐久市産>

みそ 米粉

