



4月こんだて表



令和7年4月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
14月		牛乳	素ご飯 千キンカレー イタリアンサラダ お祝いクレープ	とり肉	牛乳	米 大麦 じゃがいも クレープ	カレールウ 油 ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー 入学・進級 お祝い献立
15火		牛乳	ミニ コッパン 焼きそば ごぼうサラダ	豚肉	牛乳 青のり ひじき	パン 焼きそばめん	油 ドレッシング ごま	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ごぼう こまつな 赤こんにやく
16水		牛乳	素ご飯 さけのみぞろ焼 茎わかめのきんぴら すまし汁	さけ みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 茎わかめ	米 大麦 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	赤こんにやく たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ
17木		牛乳	ご飯 日野菜コロケ(まぜて～菜) かき揚げ さつまい	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 	米 日野菜コロケ	油	ひのちちゃんの日 キャベツ つぼ漬け にんじん 大根 こんにやく 葉ねぎ
18金		牛乳	ご飯 じゃこ入りもたき いんげんのごまあえ ひじきのり	とり肉 厚揚げ じゃこ天	牛乳 ひじきのり	米 さといも 砂糖	ごま	ごぼう にんじん しめじ 白ねぎ こんにやく さやいんげん もやし
21月		牛乳	ご飯 ポークしょうまい もやしの中華あえ 麻婆豆腐	ポークしょうまい 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ドレッシング 油 ごま油	国スポ・障スポ開催地めぐり 「愛知県」 もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ
22火		牛乳	食パン 白身魚フライ フレンチサラダ コーンクリームスープ	白身魚フライ とり肉 豆乳	牛乳	米 パン	油 ドレッシング ホワイトルウ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし
23水		牛乳	ご飯 豚じゃが フロッコリーサラダ 納豆	豚肉 納豆	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	ドレッシング	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ブロッコリー キャベツ
24木		牛乳	ソフト めん きつねうどん汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布和え	とり肉 油揚げ かまぼこ ちくわ	牛乳 青のり 昆布	ソフトめん 天ぷら粉	油	しいたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ にんじん
25金		牛乳	ひじき ご飯 厚焼き卵 もやしのボン酢和え 厚揚げのみそ汁	とり肉 卵 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖		もやし こまつな たまねぎ にんじん 大根 葉ねぎ
28月		牛乳	素ご飯 豚肉のスタミナ焼き 豆腐スープ	豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖	油	にんにく しょうが りんご キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ
30水		牛乳	素ご飯 春巻き ナムル わかめスープ	春巻き 豚肉	牛乳 わかめ	米 大麦	油 ドレッシング ごま油	もやし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ にんじん

4月22日(火)～4月25日(木)は3年生は修学旅行・振替休業のため給食がありません。

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。●スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。
お願い：4月分の給食費の口座振替日は、4月30日(水)です。4月分の再振替日は5月15日(木)です。口座残高の確認をお願いします。



はる つ しょくひん
春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができ、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。わかめごはんや、わかめのみそ汁、たけのこと一緒に煮た若竹煮など、ご家庭でも旬のわかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮

協力して給食の準備をしよう

給食当番は、すばやく
手洗い・身支度をしよう

衛生面に気をつけて、1人分の適量を
ていねいに盛りつけよう



給食の盛りつけのポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜる。
ごはんなどは5等分した量から何人分取るかなど、目安をつけるのと配膳しやすい。

