# 相模原市立若草小学校

| 日 | しゅしょく | のみもの | おかず | おもなざいりょうとはらたき | | | エネルギー<br>たんぱくしつ<br>ししつ<br>えんぶん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ち・にく・ほねをつくる | はたらくちからやたいおんになる | からだのちょうしをととのえる | |
| 1<br>木 | せきはん | ぎゅうにゅう | とりにくのたつたあげ<br>キャベツときゅうりのあさづけ<br>わかたけじる | ぎゅうにゅう<br>あずき　わかめ<br>うずらたまご<br>とりにく | こめ　もちごめ<br>ごま　でんぷん<br>あぶら | しょうが　きゅうり<br>キャベツ　たけのこ<br>にんじん | 674 kcal<br>25.8 g<br>24.1 g<br>2.9 g |
| 2<br>金 | サンマーメン | ぎゅうにゅう | きびなごのからあげ<br>まっちゃむしパン<br>アーモンド | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>きびなご | ちゅうかめん<br>アーモンド　でんぷん<br>あぶら　あまなっとう<br>ホットケーキのこな | もやし　にんじん<br>キャベツ　ピーマン<br>ほししいたけ<br>にんにく　しょうが | 611 kcal<br>25.6 g<br>23.6 g<br>2.3 g |
| 7<br>水 | ビビンバ | ぎゅうにゅう | もずくスープ<br>フルーツあえ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　もずく<br>とりにく<br>とうふ　たまご | こめ　あぶら<br>さとう　ごま<br>でんぷん | しょうが　にんにく　もやし<br>ほししいたけ　にんじん　ねぎ<br>さやいんげん　パインかん<br>たけのこ　みかんかん　ももかん | 650 kcal<br>25.9 g<br>15.0 g<br>1.8 g |
| 8<br>木 | しょくパン | ぎゅうにゅう | しろいんげんまめのクリームにやさいいため | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ　いか<br>とりにく　チーズ<br>ベーコン　えび<br>だっしふんにゅう | パン　マカロニ<br>じゃがいも　あぶら<br>マーガリン　こむぎこ | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　パセリ<br>キャベツ　もやし　ピーマン | 604 kcal<br>29.1 g<br>19.6 g<br>2.7 g |
| 9<br>金 | たけのこごはん | ぎゅうにゅう | ししゃものからあげ<br>すましじる<br>みしょうかん | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>ししゃも　とうふ<br>うずらたまご | こめ　さとう<br>でんぷん<br>あぶら | たけのこ　にんじん<br>ほししいたけ　こまつな<br>えのきたけ　みしょうかん | 606 kcal<br>25.0 g<br>22.7 g<br>2.8 g |
| 12<br>月 | げんまいごはん | ぎゅうにゅう | なまあげのしせんに<br>にんじんじゃこサラダ | ぎゅうにゅう<br>なまあげ<br>ぶたにく　みそ<br>ちりめんじゃこ | こめ　げんまい<br>あぶら　さとう<br>でんぷん　しらたき | たまねぎ　にんじん<br>しょうが　にんにく<br>チンゲンさい | 657 kcal<br>28.6 g<br>23.7 g<br>2.0 g |
| 13<br>火 | ぶどうパン | ぎゅうにゅう | じゃがいものごまフライ<br>キャベツとぶたにくのスープ | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>ぶたにく | パン　じゃがいも<br>こむぎこ　ごま<br>パンこ　あぶら | キャベツ<br>にんじん<br>ほししいたけ | 629 kcal<br>21.3 g<br>24.6 g<br>2.5 g |
| 14<br>水 | いたくごはん | ぎゅうにゅう | さけのしおやき<br>やさいのごまあえ<br>とんじる | ぎゅうにゅう,さけ,<br>さけ,ぶたにく,とうふ,みそ | こめ　ごま　さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>あぶら | キャベツ　もやし<br>にんじん　ねぎ<br>こまつな | 657 kcal<br>32.0 g<br>17.8 g<br>2.6 g |
| 15<br>木 | コッペパン | ぎゅうにゅう | そらまめのシチュー<br>もやしのソテー<br>みしょうかん | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ベーコン<br>だっしふんにゅう<br>チーズ | パン　じゃがいも<br>あぶら　マーガリン<br>こむぎこ | そらまめ　にんじん<br>たまねぎ　マッシュルーム<br>もやし　みしょうかん | 626 kcal<br>24.6 g<br>21.6 g<br>2.6 g |
| 16<br>金 | いたくごはん | ぎゅうにゅう | はるまき<br>キャベツのちゅうかスープ<br>ごまふりかけ | ぎゅうにゅう<br>えび　ぶたにく<br>とりにく | こめ　はるまきのかわ<br>でんぷん　あぶら<br>こむぎこ　ごま | もやし　たけのこ　にんじん<br>ほししいたけ　しょうが<br>キャベツ　えのきたけ<br>ねぎ　にんにく | 646 kcal<br>22.8 g<br>20.0 g<br>1.9 g |
| 19<br>月 | まめごはん | ぎゅうにゅう | かつおのたまねぎソース<br>すましじる | ぎゅうにゅう<br>かつお<br>とりにく<br>とうふ | こめ　でんぷん<br>あぶら　さとう | グリンピース　しょうが<br>たまねぎ　にんにく<br>こまつな　にんじん<br>ねぎ　えのきたけ | 602 kcal<br>31.8 g<br>17.6 g<br>2.5 g |
| 20<br>火 | ペンネアラビアータ | ぎゅうにゅう | キャベツのソテー<br>きなこマフィン | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　チーズ<br>きなこ　たまご | マカロニ　あぶら<br>バター　こむぎこ<br>さんおんとう | たまねぎ　にんにく<br>セロリ　マッシュルーム<br>トマト　パセリ<br>キャベツ　にんじん | 664 kcal<br>25.7 g<br>30.3 g<br>1.8 g |
| 21<br>水 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | にくじゃが<br>もやしのおかかあえ<br>みしょうかん | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>あぶら　さとう | にんじん　たまねぎ<br>グリンピース　ほししいたけ<br>もやし　こまつな<br>みしょうかん | 627 kcal<br>21.7 g<br>14.4 g<br>1.5 g |
| 22<br>木 | ロールパン | ぎゅうにゅう | ホキのマヨネーズやき<br>やさいスープ<br>いちごジャム | ぎゅうにゅう<br>ホキ　チーズ<br>ぶたにく<br>ベーコン | パン<br>マヨネーズ | たまねぎ　パセリ<br>レタス　キャベツ　にんじん<br>いちごジャム | 640 kcal<br>27.7 g<br>28.8 g<br>2.8 g |
| 23<br>金 | ハヤシライス | ぎゅうにゅう | こまつなとしらすのサラダ<br>あまなつみかんゼリー | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　しらす<br>ベーコン<br>だっしふんにゅう | こめ　あぶら<br>こむぎこ　マーガリン<br>さとう　あぶら<br>ごま　ゼリーのこな | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>グリンピース　マッシュルーム<br>トマト　こまつな　キャベツ<br>あまなつみかんかん | 656 kcal<br>21.4 g<br>20.8 g<br>1.9 g |
| 26<br>月 | チキンピラフ | ぎゅうにゅう | スパイシーミックスビーンズ<br>たまごとこまつなのスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　だいず<br>きんときまめ<br>ひよこまめ　たまご | こめ　あぶら<br>バター<br>でんぷん | にんじん　たまねぎ<br>マッシュルーム　パセリ<br>こまつな　えのきたけ | 624 kcal<br>25.4 g<br>22.0 g<br>2.5 g |
| 27<br>火 | ソフトフランスパン | ぎゅうにゅう | かれいのアーモンドやき<br>カレースープ<br>フルーツあえ | ぎゅうにゅう<br>かれい<br>ぶたにく<br>ベーコン | パン　バター<br>アーモンド<br>じゃがいも<br>あぶら　でんぷん | パセリ　たまねぎ<br>にんじん　キャベツ<br>みかんかん　パインかん<br>ももかん　りんごかじゅう | 624 kcal<br>29.3 g<br>22.0 g<br>2.8 g |
| 28<br>水 | いたくごはん | ぎゅうにゅう | いそべに<br>かきたまじる<br>おかかふりかけ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　だいず<br>ひじき　かつおぶし<br>あぶらあげ　とうふ | こめ　じゃがいも<br>こんにゃく　あぶら<br>さとう　でんぷん<br>ごま | にんじん　さやいんげん<br>こまつな　ねぎ | 612 kcal<br>25.6 g<br>18.5 g<br>2.2 g |
| 29<br>木 | ゆかりごはん | ぎゅうにゅう | さわらのカレーやき<br>みそしる<br>あまなつみかん | ぎゅうにゅう<br>さわら　わかめ<br>みそ | こめ　むぎ<br>じゃがいも | ゆかり　たまねぎ<br>さやえんどう<br>あまなつみかん | 609 kcal<br>26.4 g<br>14.7 g<br>2.1 g |
| 30<br>金 | くろパン | ぎゅうにゅう | ポークビーンズ<br>グリーンアスパラガスのソテー<br>りんごかん | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめ<br>ぶたにく<br>ベーコン | パン<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さとう | にんじん　たまねぎ　セロリ<br>グリンピース　キャベツ<br>グリーンアスパラガス<br>エリンギ　にんにく　りんごかん | 668 kcal<br>25.5 g<br>18.6 g<br>2.4 g |

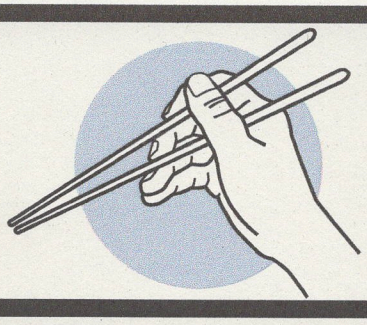
食材等の都合により献立を変更する場合があります。

月の平均（中学年）　エネルギー634kcal　たんぱくしつ26.1ｇ　ししつ21.0ｇ　えんぶん2.3ｇ

2025年4月30日発行

若草小学校

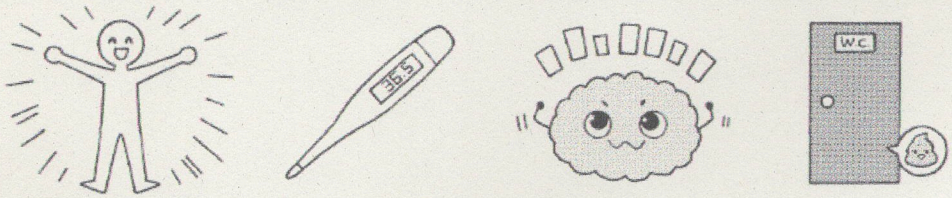
# 給食だより



新緑の清々しい季節になりました。新しい生活には慣れましたか？毎日元気に過ごすには、朝ご飯を食べることが大切です。

## 毎日食べるとよいことたくさん　朝ごはん

エネルギーになる　／　体温が上がる　／　脳の働きが活発になる　／　排便しやすくなる

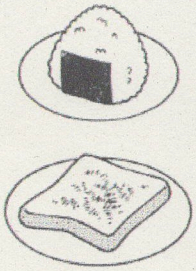



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

©少年写真新聞社2025

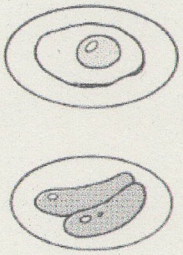
## 無理なく！ステップアップ　朝ごはん

ステップ1　まずは主食を食べよう



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ2　次に主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず（主菜）を追加してみましょう。

ステップ3　次に副菜を追加

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず（副菜）を加えると、栄養バランスがよくなります。

みなさん毎日朝ごはんは食べられていますか？
食べてない人は、まずは食べるところから！
食べている人はバランスのよい朝ごはんを！
自分の目標を決める参考にしてください。