

令和8年度4月 こんだてよていひょう

*1学期の給食目標:給食の約束とマナーを身につけよう

相模原市立向陽小学校 給食回数13回

日 曜	しゅしょく のみもの	おかず	ざいりょうめい						エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん
			きいろ		あか		みどり		
			ちからやたいおんになる	ちやきんにく、 ほねをつくる	からだのちようしをととのえる				
13 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ホキとだいずのあまからあえ みそしる きよみオレンジ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	だいず ホキ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん きよみオレンジ	647 kcal 25.0 g 16.4 g 2.8 g
14 火	くろパン ぎゅうにゅう	とうにゅうグラタン レタスとぶたにくのスープ アーモンドサラダ	パン マカロニ こむぎこ	あぶら マーガリン アーモンド	とりにく ベーコン とうにゅう ぶたにく、ポークハム	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム レタス しいたけ きゅうり	624 kcal 28.5 g 24.7 g 2.9 g
15 水	なのはなごはん ぎゅうにゅう	さわらのごまみそやき わかめじる	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	たまご さわら みそ とりにく、とうふ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たけのこ しいたけ ながねぎ だいこん	612 kcal 32.2 g 20.0 g 2.7 g
16 木	いたくごはん ぎゅうにゅう	ジャージャンとうふ にんじんじゃこサラダ	こめ さとう しらたき	ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ ながねぎ たけのこ しょうが	619 kcal 27.4 g 22.1 g 1.7 g
17 金	ロールパン ぎゅうにゅう	チキンとたまごのスープ じゃがいものからあげ フルーツあえ	パン でんぶん じゃがいも	あぶら	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん (かんづめ)	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ みかん パイナップル	620 kcal 22.3 g 23.2 g 2.3 g
20 月	コッペパン ぎゅうにゅう	ホワイトシチュー こまつなともやしのソテー きよみオレンジ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく ベーコン ポークハム	ぎゅうにゅう だっしんにゅう こなチーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きよみオレンジ マッシュルーム もやし ホールコーン	626 kcal 24.4 g 21.3 g 2.5 g
21 火	にんじん チャーハン ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ ちゅうかスープ (たまご) アーモンド	こめ でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら アーモンド	ポークハム とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな	ながねぎ たけのこ しょうが しいたけ きくらげ	639 kcal 29.1 g 24.0 g 2.2 g
22 水	おやこどん (いたくごはん) ぎゅうにゅう		こめ さとう ゼリーのもと		とりにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん みつば こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ うど りんご(かんづめ・ジュース)	618 kcal 24.3 g 13.7 g 1.9 g
23 木	ツナピラフ ぎゅうにゅう	スパイシービーンズ かぶとベーコンのスープ	こめ でんぶん	あぶら バター	ツナ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム かぶ	608 kcal 21.8 g 21.9 g 2.3 g
24 金	ロールパン ぎゅうにゅう	かれいのピザやき はるキャベツとまめのスープ みしょうかん	パン	あぶら オリーブゆ	かれい いんげんまめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく みしょうかん	641 kcal 31.6 g 24.6 g 2.8 g
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき みそしる カラマンダリンオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ たまねぎ カラマンダリンオレンジ	685 kcal 25.1 g 23.4 g 2.0 g
28 火	いたくごはん ぎゅうにゅう	しんじゃがいものにつけ もやしのおかからあえ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ しいたけ もやし	601 kcal 20.7 g 14.1 g 1.5 g
30 木	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう		スパゲッティ ホットケーキ ミックス	あぶら ごま	ぶたにく だいず ポークハム たまご	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ホールトマト	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく きゅうり セロリー バナナ	626 kcal 24.8 g 20.7 g 2.3 g

栄養価の平均 (中学年)			
エネルギー	628kcal	たんぱく質	25.9g
脂質	20.8g	塩分	2.3g

* 献立内容は学校行事等により変更する場合があります。

* 1年生は17(金)から給食がはじまります。

* 「いたくごはん」は県指定の工場で作られ、保温容器にはいって学校へ届けられたごはんです。

【献立のねらい】

〇入学・進級を祝う、〇春を感じる

はる、しゅん、た、せつきよくてき、しょくじ、はる、かん
春が旬の食べものを積極的にとりいれました。食事からも、春を感じてみましょう。

