



令和7年

よてい こんだて ひょう
予定献立表

柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	Iエネルギー	たんぱく質	しつ	しょくさん せうとう りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	g
9 (水)	○	ぶたどん 豚丼 牛乳の栄養 成長期にとりたい カルシウムがいっぱい 牛乳250ml、牛のカツレ ツ丼は税込274円です。 成長期は骨をつくるために カルシウムが必须です。カル シウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食事です。	きゅうにゅう／豚肉	小松菜 人参 ごぼう 生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	米 麦 しらたき 砂糖 サラダ油	554	20.3	15.1	1.86
		しる キャベツのみそ汁 しの のり塩ポテト きよみ 清見オレンジ	豆腐 みそ 青のり	人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 オレンジ	こま油 サラダ油 じゃが芋 大豆油				【給食開始】 令和7年度もどうぞよろしくお願 いします！ 給食セット（ランチョン、口拭 きタオル、マスク）を忘れずに用意してください！
11 (金)	○	みそ にこ ごま味噌煮込みうどん いも やさい にもの じゃが芋と野菜の煮物 もちもちパン こさかな 小魚	きゅうにゅう／みそ 鶏肉 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳 煮干し	小松菜 人参 大根 長葱 白菜 えのき茸 さやいんげん 大根（葉） 人参 生姜 大根 白玉粉 ミックス粉 砂糖 ごま	うどん きび砂糖 ごま サラダ油	567	25.3	18.0	2.66
14 (月)	○	ごはん さわらのおろし煮 だいす とりにく ごもく に 大豆と鶏肉の五目煮 えのき茸のみそ汁	きゅうにゅう／ 鰯 大豆 鶏肉 みそ わかめ	生姜 大根 人参 ごぼう 生姜 小松菜 大根 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油 麸	641	27.7	23.1	1.94
15 (火)	○	ココア揚げパン チリコンカン ゆで野菜のごまサラダ だいす こさかな 大豆 小魚	きゅうにゅう／ いんげん豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉	人参 クリンピース 玉葱 にんにく 小松菜 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 もやし	コッペパン ココア 大豆油 小麦粉 サラダ油 きび砂糖 ごま ごま油	628	26.9	22.4	2.40
16 (水)	○	たけのこご飯 ししゃもの唐揚げ さつまいもの胡麻和え ほうれん草のかき卵みそ汁（卵）	きゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉 ししゃも	たけのこ	米 毛ち米 きび砂糖 サラダ油 でん粉 大豆油 さつま芋 きび砂糖 ごま じゃが芋 でん粉	629	24.8	22.9	2.51
17 (木)	○	あげ麺 五目あんかけ（うずら卵） とうふと豚肉の味噌炒め ヨーグルト いりアーモンド	きゅうにゅう／ ななを 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ 豚肉 ヨーグルト	小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉葱 もやし チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 干し椎茸 大豆のすごいパワー！	皿うどん麺（揚げ麺） でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 砂糖 ごま サラダ油 アーモンド	591	25.4	30.1	2.04
18 (金)	○	ごはん みそ 鰯の味噌煮 にく 肉じゃが けんちん汁 デコポン	きゅうにゅう／ 鮒 豚肉 豆腐	生姜 長葱 梅干し さやいんげん 人参 玉葱 にんにく 干し椎茸 人参 ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ テコポン	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 さつま芋 ごま油 アーモンド	606	27.5	17.7	2.83
21 (月)	○	ポークカレーライス はる 春キャベツのサラダ アセロラゼリー	きゅうにゅう／ レンズ豆 いんげん豆 豚肉 チーズ ツナ	トマト缶 人参 クリンピース 生姜 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 ごま サラダ油 アセロラゼリー	660	21.6	20.4	2.10
22 (火)	○	まーぼーどうふ はん 麻婆豆腐ご飯 かぶと焼き豚のスープ フルーツ和え	きゅうにゅう／ 豆腐 みそ 豚肉 焼き豚	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく かぶ（葉） チンゲン菜 人参 かぶ 玉葱 にんにく みかん缶 なつみかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油	575	23.8	15.7	2.03
23 (水)	○	きゅうしょく 給食ロール マカロニのクリーム煮 わかめとツナのサラダ 清見オレンジ こさかな 小魚	きゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ 牛乳 わかめ ツナ オレンジ	ロールパン	米粉 マカロニ じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 ごま サラダ油	677	27.4	23.4	2.43
24 (木)	○	ごはん とりにく あ 鶏肉のから揚げ じゃが芋のそぼろ煮 とうふと大根のみそ汁 アーモンド小魚	きゅうにゅう／ 鶏肉 青大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	アリシン アリシンは、にんにくに含まれ するおろしじり野菜たりすると強く あらわれます。強い酸味作用のほか、 ビタミンCの吸収を助けます。	米 麦 でん粉 ごま油 大豆油 じゃが芋 でん粉 砂糖 サラダ油 アーモンド	598	28.6	19.3	1.73



令和7年

4月

よてい こんだて ひょう
予定献立表

柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	Iエネルギー	たんぱく質	しつ	しょうえん ぞうどう りょく
			Kcal	g	g	g			
25 (金)	○	スパゲティナポリタン	きゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 ベーコン チーズ	人参 ピーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖 サラダ油	593	22.7	20.3	2.28
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		こめこ 米粉マフィン	牛乳		米粉 ミックス粉 きび砂糖 バター サラダ油				
		だいす こさかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
28 (月)	○	ブルコギチャーハン	きゅうにゅう／ 豚肉	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	621	25.0	18.2	2.51
		しろみさかな 白身魚の五色揚げ煮	ひよこ豆 メルルーサ	さやいんげん 人参 生姜 にんにく	米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油				
		ごもく 五目スープ (卵)	ベーコン 卵	チンゲン菜 長葱 えのき茸	でん粉 春雨 ごま油				
		ネーブルオレンジ		オレンジ					
30 (水)	○	はいが 胚芽パン	きゅうにゅう／		胚芽パン	638	34.9	26.1	3.20
		さけ 鮭の粒マスタート焼き	鮭	パセリ 玉葱	生クリーム マヨネーズ				
		あおさいす 青大豆とひじきのサラダ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 きび砂糖 ごま サラダ油				
		ABCスープ	ひよこ豆 ベーコン	人参 セロリー 玉葱 マッシュルーム	マカロニ				
		こさかな アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「きゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g 未満です。

【4月分給食献立についてご確認ください】

さつまあげ：魚肉すり身 てんぶん コーンスターク 揚げ油（なたね） 砂糖 大豆たんぱく 食塩 ぶどう糖 L-グルタミン酸Na 加水
なると：魚肉すり身（すけそうだら いとよりだい） 馬鈴薯でんぶん 食塩 砂糖 着色料 加水
ベーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料（ナツメグ コリンドー カルダモン オールスパイス）
ミックス粉 小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でんぶん 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤 香料 ビタミンB2

15日（火）コッペパン 小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 水 イーストフード
ココア（ミルメイク） 砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩 植物レシチン（大豆由来） 炭酸Ca 香料 ビタミンC, B1, B2
17日（木）揚げ麺 小麦粉 食用植物油脂（なたね油） 水分
21日（月）アセロラゼリー 果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 加工でんぶん 酸味料 クエン酸Na 野菜色素 クチナシ色素 香料
カラチノイド色素 水
22日（火）焼き豚 豚もも肉 しょうゆ 砂糖 食塩 香辛料/酒精 甘味料（ソルビット） カラメル色素 調味料 酸味料
23日（水）給食ロールパン（テーブルロール） 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水
30日（水）胚芽ロール 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水 胚芽

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていくことでしょう。食育だよりも家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していくたいと思います。よろしくお願いします。



新学期のスタートです(^)/

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



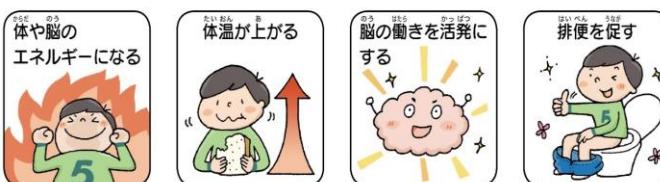
よろしく

お願いします

ここには！栄養士の江田（えだ）です。給食は、十分な衛生管理のもとでみんなの成長や健康のためには栄養バランスを考えて作っています。各地の郷土料理や世界の料理、地場産物を活用した給食を楽しみにしてください。調理業務は、引き続き「株式会社 丸鈴」の調理員が行います。



.....朝ごはんの効果.....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸の動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップしていきましょう。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

