



令和7年4月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量 (kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質 (g)
11	金	カレーライス	こめ だいずあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン もやし	しょうゆ オイスターソース しお こしょう ちゅうかだし	19.9
14	月	そぼろどん	こめ だいずあぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが しらたき さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キャベツのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	かつおぶし	24.6
15	火	こどもパン	こどもパン				660
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンカツ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	とりにく たまご		しお こしょう ちゅうのうソース	23.2
		ゆでキャベツ			キャベツ		
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ しお こしょう	
16	水	せかいのいりうい	～タイ～				613
		ガパオライス	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ しめじ	オイスターソース しょうゆ さけ みりん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.5
		フォーのスープ	フォー	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし チキンブイヨン	
17	木	ごはん	こめ				610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ほっけのたつたあげ	かたくりこ だいずあぶら	ほっけ		しょうゆ さけ	22.4
		きりぼしだいこんのいために			きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
		とうふとわかめのみそしる	だいずあぶら さとう じゃがいも	さつまあげ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし	
18	金	しゃくいくのひのこんだて	～どうきょうと～				600
		ふかがわごはん	こめ だいずあぶら さとう	とりにく あぶらあげ あさり みそ	にんじん しょうが さやいんげん	しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.2
		いりどりやさいのたまごやき		いりどりやさいのたまごやき			
		こまつなのごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし	しょうゆ	
		さわにわん	だいずあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ みりん しょうゆ しお かつおぶし	
21	月	ツイストパン	ツイストパン				622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポテトグラタン	だいずあぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん	しお こしょう	22.5
		ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら		ブロッコリー にんにく	す しょうゆ	
22	火	ミネストローネスープ	だいずあぶら マカロニ さとう	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト	ケチャップ しお こしょう ワイン コンソメ	630
		ハヤシライス	こめ だいずあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.6
23	水	チキンサラダ	さとう ごまあぶら	ささみみずに	キャベツ こまつな だいこん にんじん	す しょうゆ	
		ごはん	こめ				668
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのカレーふうみやき	さとう	さば	しょうが	カレーこ みりん しょうゆ さけ	25.9
24	木	さんしょくナムル	ごまあぶら さとう		こまつな にんじん もやし ねぎ にんにく	す しょうゆ	
		にくじゃが	だいずあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	しらたき にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん	619
		スパゲッティボロネーゼ	スパゲティ だいずあぶら さとう	ぶたにく とりにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ワイン ケチャップ コンソメ ウスターソース しお こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.3
25	金	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ こしょう コンソメ しお チキンブイヨン ワイン	
		しろいちごクレープ	クレープ				677
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.3
28	月	とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		にんじん だいこん たまねぎ こまつな	しょうゆ	603
		だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ		かつおぶし	
							20.0
30	水	わかめごはん	こめ ごま	わかめごはんのもと			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624
		ハムかつ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	ハム たまご		ちゅうのうソース	
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	21.5
EXP02025	おあさか・かんさいばんぱく きねんこんだて	とんじる	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおぶし	
		きつねうどん	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		たこやき	こむぎこ だいずあぶら	たこ いか たまご		わふうだし おこのみやきソース	21.5
		こまつなのすいたん (にびたし)	さとう	かまぼこ	こまつな もやし	しょうゆ さけ かつおぶし	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
※ 献立名で○で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は東京都のメニュー「ふかがわごはん」です。もともとねぎとあさりをみそでさっと煮てご飯にかけたものを呼びますが、今では「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があります。給食では炊き込みタイプのご飯です。
江戸時代、現在の東京湾には干潟がたくさんあり、貝類が多くとれました。現在の江東区の永代付近の一部は深川湾とよばれ、潮が引くと砂洲が広がり、あさりやハマグリなどが豊富にとれる漁師町として有名でした。
今では、深川辺りは埋め立てされ、貝もとれませんが、江戸時代から現代に伝わる東京の郷土料理となっています。

ふかがわごはん		作り方	
材料（給食の分量×4人分）		①鶏肉を小さめに切る	
鶏肉	30 g	②しょうがをすりおろす	
にんじん	25 g（いちょう切り）	③にんじん、油揚げ、いんげんを切る	
油揚げ	12 g（1/2枚）（短冊切り）	④鍋に油を温めて、鶏肉を炒める	
あさりむき身	60 g	⑤人参も炒め、水を入れ、煮る	
しょうが	5 g（すりおろす）	⑥やわらかくなったら、あさりを加え、生姜・酒も入れる	
さやいんげん	20 g（斜め切り）	⑦いんげんを入れ、砂糖・赤みそで味付けをする	
砂糖	6 g（小さじ1杯）		
赤みそ	20 g（大さじ1）		
酒	3 g（小さじ1杯）		
炒め油	2 g（小さじ1/2杯）		
ごはん適量（しょうゆと酒を少量入れて炊く）			