



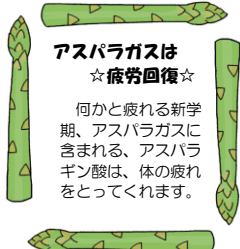





2025年



## 4月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
9	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	<b>新学期が始まります！</b> 今年度も栄養満点の給食をお届けします。1年間どうぞよろしくをお願いします！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささみのレモンに	とりにく	レモン しょうが	かたくりこ あぶら さとう	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト パセリ にんにく	マカロニ オリーブオイル さとう	
10	木	むぎごはん			こめ むぎ	<b>食器の位置は大丈夫？</b> ご飯は左、みそ汁は右にありますか？食べるときは、食器を持って食べましょう。 
		やさしいふりかけ	かつおぶし こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんば しそ かぼちゃ にんじん	さとう オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	じゃがいも さとう あぶら	
		きゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり キャベツ コーン	さとう	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	だいこん にんじん しめじ ねぎ		
11	金	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう こくとう	<b>アスパラガスは</b> <b>☆疲労回復☆</b> 何かと疲れる新学期、アスパラガスに含まれる、アスパラギン酸は、体の疲れをとってくれます。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけフライ	さけ		パンこ こむぎこ あぶら	
		ソース（いっしょくよう）				
		アスパラコンソテー		アスパラガス コーン にんじん エリンギ	あぶら	
		☆クラムチャウダー	あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも ベジメメルウ（にゅう）ポタージュのもと（にゅう） あぶら	
14	月	むぎごはん			こめ むぎ	<b>色々な野菜を</b> <b>食べましょう！</b> 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆はつぼうさい	ぶたにく なんと うずらのたまご	にんじん たけのこ はくさい しょうが	ごまあぶら さとう かたくりこ	
		だいこんのナムル		だいこん きゅうり にんじん	ごまあぶら	
		はるさめスープ	とうふ かまぼこ	しいたけ チンゲンサイ しょうが コーン ねぎ	はるさめ	
15	火	むぎごはん			こめ むぎ	<b>今日はカミカミ給食です。</b> ちりめんじゃこ・大豆・大根やにんじんなどの根菜をよくかんで食べましょう。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ		さとう かたくりこ	
		じゃこまめサラダ	ちりめんじゃこ だいす	キャベツ にんじん みすな	あおじそドレッシング	
		けんちんじる	とうふ にぼし	だいこん にんじん まいたけ	さといも ごまあぶら	
16	水	☆タンメン	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく	ちゃんぽんめん あぶら バイタンスープ（にゅう）	<b>季節によって違いがあるよ</b>  <b>春キャベツ</b> <b>冬キャベツ</b> 春はみずみずしくてやわらかいので生食向け、冬は固めで甘いので煮込み料理に向いています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マラーカオ（むしパン）	たまご にゅう		こむぎこ さとう あぶら みずあめ	
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にら	こむぎこ あぶら ごまあぶら もちこめこ さとう	
		ちゅうかクラゲのあえもの	くらげ わかめ	レタス きゅうり にんじん とうがらし	ちゅうかドレッシング ごま ごまあぶら さとう	
17	木	さけとわかめのまぜごはん	さけ わかめ		こめ むぎ	<b>入学・進級お祝い給食</b>  <b>入学・進級お祝い給食</b> 紅鮭のピンクを桜にみだてて、みなさんが大好きな鶏肉のからあげ、祝印のなると、桜をイメージしたゼリーで、入学と進級をお祝いします。楽しく食べましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん キャベツ とうがらし	わふうドレッシング ごま さとう	
		おいおいすましじる	なんと とうふ こんぶ かつおぶし	えのきだけ にんじん みすな		
		さくらゼリー		さくらんぼ(かじゅう) レモン(かじゅう)	ゼリー さとう みずあめ	
18	金	バターロール	スキムミルク たまご		こむぎこ あぶら さとう マーガリン	<b>朝食にもGOOD！</b> <b>フルーツのヨーグルト和え</b>  果物にはビタミンCや糖分が含まれるので、朝食におすすめです。今日は旬の果物「いちご」が入っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ナポリタンソテー	ベーコン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	スパゲティー さとう オリーブオイル	
		ミートボールスープ	ミートボール(だいす)	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー		
		☆いちご&ヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	いちご(れいとう)	いちごゼリー さとう	

日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
21	月	むぎごはん			こめ むぎ	<div>千葉県のメ</div> <div>千葉県はかぶの生産量が日本一です。「あじのさんが焼」は、細かくたたいた魚と野菜、味噌で味を付けたものを焼いた千葉県の郷土料理です。</div> <div></div>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのさんがやきおろしソース	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ だいこん	さとう かたくりこ あぶら	
		なのはなのあえもの		なのはな もやし にんじん	ごまドレッシング	
		かぶのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	かぶ かぶのは にんじん しめじ		
22	火	「もちげんまいごはん			こめ もちげんまい	<div>みんな大好き♡♡カレーライス</div> <div>大きな釜で、じっくり煮込んだカレーライス。健康的な「もち玄米ごはん」と一緒にいただきます。</div> <div></div>
		「ボークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご	じゃがいも あぶら カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハムとキャベツのコールスロー	ハム	キャベツ きゅうり コーン レモン(かじゅう)	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		あおのりポテト	あおのり		じゃがいも あぶら	
23	水	「コッパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	<div>あなたの手、大丈夫！？</div> <div>今日は自分でパンに焼きそばを挟んで食べる、「セルフ焼きそばパン」です。給食の前には、毎日きれいに手を洗いましょう。</div> <div></div>
		「やきそば	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく	ソースやきそばめん あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい	とりにく ぶたにく みそ だいず	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ あぶら さとう	
		ごもくスープ	とりにく	だいこん にんじん ほうれんそう しめじ しょうが		
24	木	むぎごはん			こめ むぎ	<div></div> <div>春告魚</div> <div></div> <div></div>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのこんぶしょうゆやき	さわら こんぶ するめ	しょうが		
		スタミナいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく	あぶら さとう	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも	
25	金	ミルクパン	スキムミルク れんにゅう		こむぎこ あぶら さとう	<div>牛乳を飲もう！</div> <div>給食に毎日出る牛乳は、丈夫な歯や骨を作るカルシウム、血や筋肉を作るたんぱく質など、みなさんの成長に欠かせない栄養が満点です。</div> <div></div>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのマッシュポテトやき	とりにく		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツのソテー	ウインナー	キャベツ にんじん コーン	あぶら	
		たまねぎときのこのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ブロッコリー		
28	月	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ あぶら さとう	<div>カラフルパプリカ</div> <div>パプリカはピーマンの仲間ですが、苦味はなく甘いピーマンです。赤や黄色だけでなく、オレンジや白、黒や紫もあるんですよ！</div> <div></div>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あつやきたまご	たまご かつおぶし		さとう あぶら	
		カラフルサラダ		レタス きゅうり あかパプリカ きパプリカ	サウザンドドレッシング	
		あおさじる	あおさ とうふ みそ かつおぶし	たまねぎ だいこん えのきたけ		
29	火	昭和の日				
30	水	「ナン			こむぎこ さとう あぶら	<div>初夏にぴったり白玉ポンチ！</div> <div>サイダー ゼリーの青＝青空 白玉団子の白＝雲 みかんの黄色＝ひまわり 美味しく食べてね！</div> <div></div>
		「カレーミート	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ しょうが トマト	あぶら カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はなやさいのソテー		ブロッコリー カリフラワー にんじん	オリーブオイル	
		しらたまポンチ		みかん レモン(かじゅう)	しらたまだんご サイダーゼリー さとう シロップ	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。  
 ★下線の食材は、都留市産の食材です。  
 ★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。  
 ★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を**太字**にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。  
 ★献立の前の★マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）



～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

【カミカミ給食】・・・・・・かみごたえのある食材や料理を取り入れた給食です。  
 【日本全国旅メニュー】・・・日本各地の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。  
 【世界旅メニュー】・・・・・・世界各国の代表的な献立を取り入れた給食です。  
 そのほか、地域の食材を使ったメニューや季節ごとの行事食等を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。

**4月の給食目標**

きまりを守って、楽しい給食の時間にしよう！