

4月のこんだて予定表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
8月	3時間授業(第1学期始業式)						なし
9月	弁当の日(午後から入学式)						なし
10月	ごはん (1年生は おいなりさん)	鶏肉のマーマレード焼き こまつなのバターソテー ワンタンスープ いちご	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, バター, ワンタン皮, ごま油	こまつな, にんじん, もやし, とうもろこし, キャベツ, 玉ねぎ, しいたけ, にら, にんにく, いちご	608 kcal 25.0 g 19.5 g 1.7 g	全学年
11月	ごはん (1年生は おにぎり)	肉だんご ツナマヨサラダ きざみ麩の味噌汁 すりおろしリンゴゼリー	牛乳, まぐろ, 豆腐, みそ	米, マヨネーズ, 麩, ゼリー	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ	631 kcal 22.5 g 21.0 g 2.4 g	全学年
12月	ごはん (1年生は メロンパン)	さばの塩焼き 豚キムチ炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	牛乳, さば, 豚肉, 油揚げ, みそ, ヨーグルト	米, ごま油, 三温糖, メロンパン	にんじん, にら, 玉ねぎ, だいずもやし, はくさい, ねぎ, えのきたけ	639 kcal 29.3 g 20.9 g 2.0 g	全学年
1月	ごはん	サツマイモのコロッケ だいこん 大根サラダ たまご 玉子スープ	牛乳, 玉子, わかめ	米, さつまいも, 大豆油, かたくり粉, はるさめ	だいこん, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, チンゲン菜, かぼちゃ	647 kcal 19.1 g 21.5 g 1.7 g	全学年
16日	コッペパン パンの日	ハンバーグ 焼きビーフン パスタ入りクリームスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 牛乳, ベーコン, クリーム	パン, 三温糖, ビーフン, ごま油, スパゲッティ, バター, 米油	キャベツ, にんじん, ピーマン, 玉ねぎ, ほうれんそう, エリンギ, しめじ	600 kcal 29.7 g 22.8 g 3.3 g	全学年
17日	ごはん	スタミナ納豆 つぼみなの和えもの すいとん汁	牛乳, 納豆, 鶏肉, 油揚げ	米, ごま油, 三温糖, すいとん粉	はくさい, しょうが, にんにく, こねぎ, つぼみな, もやし, にんじん, だいこん, ねぎ, ごぼう, しいたけ	618 kcal 26.0 g 17.4 g 1.9 g	全学年
18日	味噌豚丼	マセドアンサラダ すまし汁	牛乳, 豚肉, みそ, ハム, 豆腐, 鶏肉	米, 三温糖, じゃがいも, マヨネーズ, はるさめ	にんじん, 玉ねぎ, もやし, にんにく, きゅうり, 枝豆, しめじ, みつば	640 kcal 22.6 g 23.1 g 2.3 g	全学年
19日	ごはん	さわらのカレー粉焼き にんじんシリシリ 豚汁	牛乳, さわら, 玉子, 豚肉, 豆腐, みそ	米, ごま油, ごま, じゃがいも, こんにゃく, 米油	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, ごぼう, はくさい, ねぎ, だいこん	623 kcal 26.6 g 21.0 g 2.0 g	全学年

魚の小骨に気をつけましょう。

毎日牛乳がつかます。

1年生の皆さんは、4月10～12日の間、簡易給食(牛乳+主食+デザート)になります。

4月のこんだて予定表

大崎市立鳴子小学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
22 月	ごはん	しゅうまい パンサンスー 麻婆豆腐	牛乳, ハム, 玉子, 豚肉, 豆腐, みそ	米, はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油, でんぷん	きゅうり, もやし, にんじん, キャベツ, たけのこ, しいたけ, ねぎ, にら, しょうが	612 kcal 23.8 g 17.8 g 2.2 g	全学年
23 火	たけのこ ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え おくずがけ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, かつお節, 油揚げ, 豆腐	米, 三温糖, 米油, 豆麩, うーめん, かたくり粉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しょうが, ほうれん草, もやし, だいこん, しいたけ, ねぎ	622 kcal 27.1 g 21.7 g 2.3 g	全学年
24 水	ごはん	かぼちゃのコロッケ 肉野菜炒め キャベツの味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 大豆油, サラダ油	もやし, とうもろこし, にら, にんじん, キャベツ, ねぎ	625 kcal 20.7 g 20.3 g 1.8 g	全学年
25 木	ポーク カレー	ハムと海藻のサラダ はっさく	牛乳, 豚肉, ハム, わかめ	米, じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, みずな, とうもろこし, はっさく	670 kcal 19.7 g 21.2 g 2.9 g	全学年
26 金	ごはん	鶏肉の照り焼き ゆで干し大根の煮物 油麩の味噌汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちくわ, みそ	米, 三温糖, こんにやく, 米油, 油麩, じゃがいも	しょうが, にんじん, しいたけ, きぬさや, こまつな, だいこん	618 kcal 25.2 g 20.5 g 2.3 g	全学年
30 火	ごはん	つくね キャベツの味噌炒め みそスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, みそ	米, 米油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんじん, ピーマン, キャベツ, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, しいたけ, にら	625 kcal 23.3 g 18.2 g 1.7 g	全学年

魚の小骨に気をつけましょう。

毎日牛乳がつかます。

入学・進級おめでとうございます
今年も新しい学年がスタートしました。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を提供していきます。

学校給食の紹介

令和6年度の一食当たりの
給食費(保護者実負担額)
273円
(食材費のみです)

1年間に約190回
給食を提供します。

給食の喫食時間は約20分
です。(準備時間を除く。)



自分たちで給食
の準備をします。



宮城県で食べられてい
る料理も登場します。季
節の野菜が献立に使わ
れます。



色々な食材を使います。
はじめて食べる食材も
あるかもしれません。