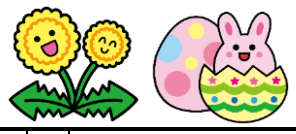
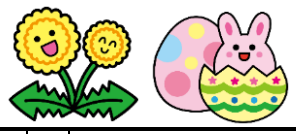


４がつ　よていこんだてひょう

２０２５年４月　甲斐市立玉幡小学校

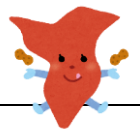
ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき あかのなかま （ちやほねになる）	 みどりのなかま （からだのちょうしをととのえる）	 きいろのなかま （ねつやちからのもとになる）	ひとくち メモ
10 木		しょくパン				パン	今日から今年度の給食が始まります。安心・安全でおいしい給食を届けられるよう、給食室一丸となって頑張るので、よろしくお願いします。
		メープル＆マーガリン				メープルシロップ　マーガリン	
		とりにくのレモンソース	○	とりにく	レモン	かたくりこ　あぶら　さとう	
		じゃがいものつぶマスタードいため		フランクフルト	にんにく　たまねぎ　えだまめ	あぶら　じゃがいも	
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ　えのきたけ　にんじん　キャベツ こまつな		
11 金		ごもくチャーハン		なると　ぶたにく　たまご	しょうが　にんにく　ねぎ	こめ　むぎ　ごまあぶら	日向夏は、宮崎県で生まれた柑橘で、地域によってはニューサマーオレンジや小夏と呼ばれます。皮の内側の白い部分にも甘みがあり、食べられるのが特徴です。
		きんししゅうまい		さかなすりみ　たまご　えび　とうふ	たまねぎ　しょうが	パンこ	
		つるしゃきあえ	○	もずく　いとかまぼこ	しらたき　きゅうり	さとう　ごまあぶら	
		ぱいたんスープ		とりにく　とうふ	にんじん　えのきたけ　チンゲンサイ　ねぎ	ごまあぶら	
		ひゅうがなつ			ひゅうがなつ		
14 月		こどもパン				パン	今日から、１年生の給食が始まります。楽しい給食の時間が過ごせるように、準備や片付けを少しずつ覚えていきましょう。
		ハンバーグ		こうしゅうワインビーフ　ぶたにく たまご　なまクリーム	たまねぎ　しょうが　にんにく　トマト	パンこ　さとう	
		はなやさいサラダ	○		ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり　キャベツ パプリカ	ドレッシング	
		コーンスープ		ぎゅうにゅう　スキムミルク なまクリーム	たまねぎ　とうもろこし　パセリ	あぶら　コーンスープのもと ホワイトルウ	
		ミニりんごゼリー			りんご	さとう	
15 火		むぎごはん				こめ　むぎ	秋ごろに種をまいて春に収穫するキャベツを春キャベツといいます。春キャベツは、冬のキャベツに比べて巻きがやわらかくてみずみずしく、ふんわりとした歯ごたえを楽しめるのが特徴です。
		いかのねぎしおあげ	○	いか	しょうが　にんにく　ねぎ	かたくりこ　あぶら　ごまあぶら ごま	
		にくじゃが		ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しらたき　グリンピース	あぶら　じゃがいも　さとう	
		キャベツのみそしる		にぼし　あぶらあげ　みそ	えのきたけ　にんじん　キャベツ　ねぎ		
16 水		セルフホットドック		ウィンナー		パン	日本で売られているバナナは、ほとんどが外国からの輸入品です。青い状態で収穫され、熟して黄色くなります。皮の表面にできる黒い点は、「シュガースポット」と呼ばれ、甘い印だと言われています。
		ペンネのカレーソテー	○	ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ピーマン	オリーブオイル　ペンネ	
		やさいスープ		いとかまぼこ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　キャベツ		
		バナナ			バナナ		
17 木		わかめごはん		わかめ		こめ　むぎ	鮭は、世界中で食べられている人気の魚です。日本では北海道や東北地方などでよくとれますが、チリやノルウェーからも輸入されています。
		さけのみそマヨネーズやき	○	さけ　みそ	こねぎ	ノンエッグマヨネーズ	
		ちぐさあえ		たまご	もやし　ほうれんそう　キャベツ　にんじん	さとう　ごまあぶら	
		なめこのみそしる		にぼし　とうふ　みそ	なめこ　ねぎ		
18 金		カレーライス		ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご	こめ　むぎ　あぶら　じゃがいも カレールウ	ヨーグルトにたまる上澄み液は乳清（ホエイ）と呼ばれ、たんぱく質やミネラルが豊富に含まれています。
		かいそうサラダ	○	かにかまぼこ　わかめ　つのまた くきわかめ　こんぶ　かんてん	キャベツ　きゅうり　パプリカ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



４がつ　よていこんだてひょう

２０２５年４月　甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき あかのなかま （ちやほねになる）	 みどりのなかま （からだのちょうしをととのえる）	 きいろのなかま （ねつやちからのもとになる）	ひとくち メモ
21 月	入学・進級お祝い給食	ぎゅうどん	○	こうしゅうワインビーフ	しょうが　たまねぎ　にんじん　しらたき　しめじ	こめ　むぎ　あぶら　さとう	今日は、入学・進級お祝い給食です。新しい学年に慣れてきた頃でしょうか。慌ただしい４月ですが、給食の時間はゆっくりと心落ち着ける時間を過ごしてほしいと思います。
		いそかあえ		のり	もやし　はくさい　ほうれんそう　にんじん	ノンエッグマヨネーズ　さとう	
		かきたまみそ汁		にぼし　みそ　たまご　わかめ	たまねぎ	かたくりこ　ふ	
		おいわいいちごゼリー		とうにゅう		いちご　さとう	
22 火		ミルクパン	○			パン	ポトフは、大きく切った肉や野菜を時間をかけて煮込んだフランス料理です。給食室では、大きな釜で煮込むので、肉や野菜のうまみが出ておいしくなります。
		しろみざかなフライ		ホキ　たまご	たまねぎ　パセリ	こむぎこ　パンこ　あぶら ノンエッグマヨネーズ	
		ほうれんそうのソテー		ベーコン	にんにく　にんじん　しめじ　キャベツ とうもろこし　ほうれんそう	オリーブオイル	
		カレーポトフ		とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ	じゃがいも　カレールウ	
23 水		日本全国味めぐり給食　～千葉県～					今年度も、毎月１回日本全国味めぐり給食を行います。今月は、千葉県です。「さんが焼き」は、アジやイワシをたたいて作る「なめろう」を焼いた料理です。菜の花やかぶ、梨などは、生産量が全国１位です。
		むぎごはん	○			こめ　むぎ	
		さんがやき		あじ　とりにく　たまご　みそ	たまねぎ　ねぎ　しそ　しょうが	パンこ　かたくりこ　さとう	
		なのはなのごまあえ		いとかまぼこ	キャベツ　なのはな　きゅうり　にんじん	ごま	
		かぶとのりのみそしる		にぼし　あぶらあげ　みそ あおさ	かぶ　ねぎ		
		なしゼリー			なし	さとう	
24 木		シュガートースト	○			パン　バター　さとう	オレンジはビタミンCが豊富な果物で、風邪予防やお肌の調子を整える効果があります。また、クエン酸が多く、疲労回復にも役立ちます。
		とりにくのトマトに		とりにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　しめじ トマト　ブロッコリー	オリーブオイル　さとう	
		マカロニのクリームスープ		ウインナー　ぎゅうにゅう スキムミルク　なまクリーム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　えだまめ	あぶら　ホワイトルウ コーンスープのもと　マカロニ	
		オレンジ			オレンジ		
25 金		こぎつねごはん	○	とりにく　あぶらあげ	にんじん　えだまめ	こめ　むぎ　あぶら　さとう	さわらは、漢字で魚へんに春と書き、春を代表する魚として知られています。さわらは、成長とともに名前が変わる出世魚としても知られ、成長過程ごとに、「サゴシ」「ヤナギ」「サワラ」と呼び名が変わります。
		さわらのさいきょうやき		さわら　みそ		さとう	
		めんたいポテトサラダ		めんたいこ	たまねぎ　にんじん　きゅうり	じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ	
		とうふとわかめのすましじる		かつお　とうふ　わかめ	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ		
28 月		むぎごはん	○			こめ　むぎ	ひじきには、骨を強くするカルシウムや、お腹の調子を整える食物繊維、エネルギーを作り出すのに必要なマグネシウムなどが豊富に含まれています。
		たまごふりかけ		たまご　のり		ごま　さとう　こむぎこ	
		とりにくのしおこうじやき		とりにく			
		ひじきサラダ		ひじき	れんこん　きゅうり　とうもろこし　にんじん	ドレッシング　ノンエッグマヨネーズ	
		えびだんごのみそしる		にぼし　えび　さかなすりみ みそ	にんじん　しめじ　ねぎ　こまつな　たまねぎ	かたくりこ　さとう	
30 水		わかめうどん	○	かつおぶし　ぶたにく　あぶらあげ かまぼこ　わかめ	にんじん　しいたけ　ねぎ	うどん	うどんは、地域によって様々な種類のご当地うどんがあります。山梨県には、「吉田のうどん」がありますね。みなさんはどんなご当地うどんを知っていますか？
		ちくわのいそべあげ		ちくわ　あおのり		こむぎこ　あぶら	
		やさいのじゃこあえ		いとかまぼこ　かちり	もやし　はくさい　こまつな　にんじん	さとう　ごまあぶら	
		マドレーヌ		ぎゅうにゅう　たまご		さとう　こむぎこ　あぶら アーモンド	