4月分学校給食予定献立表

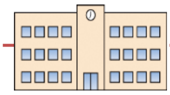
令和6年度　　【給食目標】　きゅうしょくのきまりを　みにつけよう　　所沢市南小学校

日	曜	献 立 名			（黄）おもに エネルギーの もとになる食品	（赤）おもに 体をつくる もとになる食品	（緑）おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
10	水	きなこ あげパン	牛乳	ボールビーンズ カリポリサラダ ゼリーポンチ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、ゼリー、サイダー	きなこ、牛乳、肉だんご、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、だいこん	650	22.1
11	木	うど ラーメン (めん・スープ)	牛乳	みそポテト ピリカラサラダ	ちゅうかめん、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、みそ	にんじん、はくさい、うど、もやし、たまねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ、きゅうり、こまつな	566	21.6
12	金	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき 肉じゃが なっとうあえ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	ぶた肉、さつまあげ、メヌケさいきょうづけ、なっとう、かつおぶし、牛乳	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、こまつな、もやし	519	28.1
15	月	キムタク ごはん	牛乳	とり肉のてりやき ナムル なまあげのみそしる	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	ぶた肉、牛乳、とり肉、なまあげ、みそ	つぼづけ、ねぎ、キムチ、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、にんにく、だいこん	497	27.4
16	火	ツイスト パン	コーヒーミルク	チリウインナー ポトフ アスパラサラダ	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	コーヒーミルク、ぶた肉、フランクフルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、アスパラガス	585	23.4
17	水	ミート ドリア	牛乳	フレンチサラダ コーンスープ	あぶら、じゃがいも、パンこ、こめ、さとう	ぶた肉、ベーコン、チーズ、牛乳、とり肉、とうにゅう	にんにく、なす、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	637	27.3
18	木	わかめ ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし きんぴらごぼう とんじる	こめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	わかめ、牛乳、ぶた肉、サバぶんかぼし、とうふ、ベーコン、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ	595	26.7
19	金	チュモッパ ふうごはん	牛乳	ヤンニョムチキン キムチふうサラダ わかめスープ	あぶら、かたくりこ、さとう、ごま、こめ	のり、やきぶた、牛乳、とり肉、わかめ	きくらげ、キムチ、たくあん、いんげん、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、とうがん、トマト、にんじん、ねぎ、はくさい	535	23.5
22	月	1ねんせい　きゅうしょくかいし こどもパン	牛乳	ハンバーグの ケチャップソースかけ キャベツのレモンあえ ＡＢＣスープ おいわいデザート	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ、おいわいデザート	牛乳、ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン、セロリ、にんにく、きゅうり	615	23.9
23	火	チキン ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳	スマイルポテト コールスローサラダ	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら、バター、スマイルポテト	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト、キャベツ、とうもろこし	681	22.0
24	水	ごはん	牛乳	しゅうまい こうやどうふのうまに めかぶのねばりあえ	こめ、あぶら、さとう	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、こうやどうふ、あぶらあげ、めかぶ	こんにゃく、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、たまねぎ、こまつな、もやし	553	25.1
25	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ マーボーあつあげ はるさめサラダ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ぎょうざ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、にら、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん	682	29.2
26	金	ミートソース スパゲティ (めん・ソース)	牛乳	かいそうサラダ てづくりクラッシュゼリー	スパゲッティ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、かいそうミックス	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご、おうとう、はくとう、ラフランス	575	22.9
30	火	ポーク カレーライス (ごはん・ルウ)	牛乳	てづくりふくじんづけ デコポン	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、こめ、はちみつ、さとう、	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、きゅうり、だいこん、デコポン	572	19.0
							平均栄養量	590	24.4

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
☆はしは、毎日洗って持ってきましょう　　☆持ち物には名前を書きましょう。
☆献立表について質問等がありましたら、
南小学校　栄養教諭（ＴＥＬ　２９２２−３０３９）まで、ご連絡ください。

この紙が不要になりましたら「雑がみ」として
お出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

給食が始まります！



学校給食では、子どもたち１人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

今年度の南小学校の給食を、栄養教諭１名と、所沢市の委託業者(フジ産業)の調理員１２名で作ります。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度もよろしくお願いします