

4月分学校給食予定献立表

児童数
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

所沢市立北小学校

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	たん白質	
						kcal	g	
10	水	そぼろすし	牛乳 ギンサワラのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし わかたけじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、牛乳、わかめ、 ギンサワラさいきょうづけ、 とうふ	こんにんじん、しょうが、 さやえんどう、ほうれん草、 もやし、たけのこ	513	26.9
11	木	ツイストパン	牛乳 とり肉のバーベキューソース たまねぎキャベツレタックサラダ やさしいスープ	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン	しょうが、たまねぎ、 にんにく、りんご、セロリ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	500	22.8
12	金	ごはん	牛乳 しろみざかなのあますあんかけ ごもくに じゃがいもわかめのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ホキでんぶんつき、 とり肉、だいず、こんぶ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、こんにやく、 にんじん、ごぼう、 しいたけ、いんげん、 たまねぎ、こまつな	530	21.7
15	月	じゃこいり わかめごはん	おちゃ からあげ こまつなのからしあえ かきたまじる	こめ、むぎ、ごま、 かたくりこ、あぶら	わかめ、ちりめんじゃこ、 とり肉、たまご	おちゃ、しょうが、もやし、 こまつな、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	522	18.9
16	火	ちゅうかめん	牛乳 タンメン あげぎょうざ だいコーンサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざ、ごま	牛乳、ふた肉、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、キャベツ、みずな、 たまねぎ、しいたけ、たけのこ、 きくらげ、だいこん、きゅうり、 とうもろこし、もやし	590	25.5
17	水	ごはん	牛乳 とり肉のごまみそやき こまつなのいそあえ しんじゃがのそぼろに	こめ、さとう、ごま、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、のり、 さつまあげ	こまつな、もやし、 にんじん、しらたき、 たまねぎ、しいたけ	545	25.1
18	木	ごはん	牛乳 アジフライ きんぴら だいこんのみそしる	こめ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、ごま、さとう	牛乳、アジ、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、ごぼう、 こんにやく、にんじん、 だいこん、ねぎ	614	26.1
19	金	きなこ あげパン	牛乳 はるキャベツのポトフ コールスローサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ふた肉、 ウィンナー	セロリ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、レモン	590	21.1
22	月	1年生開始 こどもパン スライス	牛乳 ボークハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ ももゼリー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ、ゼリー	牛乳、ふた肉、とうふ、 とうにゅう、ハム、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、セロリ	596	25.8
23	火	ごはん	牛乳 ギンサケのやくみソース マカロニサラダ こんさいじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ、 マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ハム、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、しょうが、レモン、 キャベツ、たまねぎ、ごぼう にんじん、きゅうり、 だいこん、こんにやく	549	21.3
24	水	くろパン	牛乳 チキンカツ ツナサラダ ファイバーミネストローネ	パン、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、マカロニ、 むぎ、レンズまめ	コーヒーミルク、とり肉、 ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、 にんにく、トマト	632	24.2
25	木	とりめし	牛乳 サバのぶんかぼし キャベツのあさづけ とうふとこまつなのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 サバぶんかぼし、こんぶ、 とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、 たけのこ、しいたけ、キャベツ さやえんどう、きゅうり、 しょうが、こまつな	501	23.8
26	金	むぎごはん	牛乳 ボークカレー ハムサラダ いちごヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ふた肉、ハム、 いちごヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、 きゅうり	633	22.9
30	火	むぎごはん	牛乳 マーボーとうふ はるさめサラダ オレンジ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ごま	牛乳、ふた肉、とうふ、 みそ、ハム	しょうが、にんにく、にら、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、きゅうり、 とうもろこし、オレンジ	585	25.1
						平均栄養量	564	23.7

- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)
- ※ はしは、毎日洗って持ってきてきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)
- ※ スパゲティの日には、フォークを持ってきててもかまいません。
- ※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。
- ※ 1年生の給食は、4月22日(月)から始まります。
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。

【給食がはじまります。ご家庭で次のような準備・ご協力をお願いします。】

◆食事の前には手を洗おう!

・家庭でも習慣にしておきましょう。



◆毎日 清潔な

ハンカチ・ランチクロス・マスク・はし
を持たせて下さい!

- ・手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。
- ・マスクのゴムが伸びたら取り換えましょう。
- ・自分の手にあった大きさの「はし」を毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。
- ・教室の机で食べるので、ランチクロスをもってきてきましょう。



◆持ち物には名前をかきましよう!

「はし」にも、名前が書いてあると、落とした時に届けられます。



◆給食当番になったら・・・

- ・つめは、みじかく切っておきましょう。
- ・長いかみの毛は、むすんでおきましょう。
- ★週末には、給食着を持って帰りますので洗濯しアイロンをかけて持たせて下さい。

