



4月分学校給食予定献立表（小学校）

【給食目標】給食のきまりを身につけよう



令和6年度

所沢市明峰小学校

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	さくらずし	牛乳	ギンザワのさいきょうやき こうやどろふのごますあえ わかたけじる	こめ、さとう、あぶら、ごま	あぶらあげ、かまぼこ、 ギンザワさいきょうづけ、 こうやどろふ、とり肉、 とうふ、わかめ、牛乳	にんじん、しいたけ、もやし かんひょう、いんげん、ねぎ ほうれん草、たけのこ、 えのき	505	28.4
11	木	ナン	牛乳	ポテトコロック みずなのサラダ ポークビーンズ	ナン、やさいコロック、 あぶら、さとう、パンこ	牛乳、ツナ、ふた肉、 ベーコン、だいず	だいこん、みずな、たまねぎ とうもろこし、にんじん、 トマト	629	23.5
12	金	ごはん	牛乳	しおぶたどん はるキャベツのあさづけ いものこじる	こめ、あぶら、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ふた肉、こんぶ、 とり肉、あぶらあげ、とうふ	もやし、ねぎ、はねぎ、 ごぼう、にんにく、レモン、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、しょうが、 こんにゃく	527	28.3
15	月	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	ハムカツ こんさいのソテー こまつなのコンソメスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、バター、むぎ	コーヒーミルク、 ポロニアソーセージ、 ベーコン、とり肉	れんこん、ごぼう、かぶ、 にんじん、いんげん、 にんにく、たまねぎ、 こまつな、えのき	628	21.8
16	火	ごはん	牛乳	ちゅうかどん はるキャベツのかスープ あまなつみかん	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ふた肉、かまぼこ、 とうふ	しいたけ、たけのこ、にら、 にんじん、たまねぎ、みかん はくさい、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく、 だいこん	507	24.2
17	水	ごまごはん	牛乳	サケのあまからあげ ほうれんそうの うめじょうゆあえ とんじる	こめ、ごま、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ちくわ、 ふた肉、とうふ、みそ あぶらあげ	にんじん、ほうれん草、うめ もやし、だいこん、ねぎ、 こんにゃく	594	26.1
18	木	スパゲッティ	牛乳	ミートソースのスパゲッティ つぼみサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう	牛乳、ふた肉、チーズ、ツナ	にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ	551	26.2
19	金	チャーハン	牛乳	イカのチリソースがけ たまごチンゲンサイの ちゅうかスープ かぶときゅうりの ちゅうかうつもの	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	やきふた、牛乳、イカ、 とり肉、とうふ、たまご	にんにく、にんじん、ねぎ、 しいたけ、ピーマン、かぶ、 しょうが、きくらげ、 チンゲンサイ、きゅうり	535	25.1
22	月	わかめごはん	牛乳	とりにくのかからあげ アスパラのおかかあえ はるキャベツのみそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	わかめ、牛乳、とり肉、 ちくわ、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、にんにく、もやし にんじん、アスパラ、えのき キャベツ、たまねぎ	541	25.4
23	火	ごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ふた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご にんにく、 だいこん、 きゅうり、 れんこん	588	21.6
24	水	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン ぎょうざ ブロッコリーの にんにくじょうゆあえ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、ぎょうざ	牛乳、ふた肉	にんじん、ねぎ、きくらげ、 ブロッコリー、きゅうり チンゲンサイ、しょうが にんにく、もやし、キャベツ	524	22.4
25	木	ごはん	牛乳	タコライス（肉） タコライス（サラダ） じゃがコンスープ ももゼリー	こめ、あぶら、さとう、 パンこ、ぎょうざのかわ、 じゃがいも、ゼリー	牛乳、ふた肉、とり肉	たまねぎ、しょうが、 トマト、にんにく、みずな にんじん、きゅうり、 キャベツ、とうもろこし	531	20.1
26	金	シュガー あげパン	牛乳	ツナマカロニサラダ はるやさいのクリームに	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、こむぎこ、バター	牛乳、ツナ、とり肉、 だっしふんにゅう	にんじん、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、かぶ、 マッシュルーム、アスパラ	572	20.6
30	火	はちみつ レモントースト	牛乳	ごぼうサラダ はるのポトフ	パン、バター、はちみつ、 さとう、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、あぶら	牛乳、ハム、ウインナー、 とり肉	レモン、にんじん、ごぼう きゅうり、たまねぎ ゼロリ、かぶ、みずな、 アスパラ	574	20.1
							平均栄養量	558	23.8

※材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

給食が始まります！

いよいよ新年度が始まりました。今年度は、2～6年生が4月10日（水）から、1年生が4月22日（月）から開始となります。
 給食室では、安心安全で、給食時間が待ち遠しくワクワクするような美味しい給食を、9人の調理員と1人の栄養教諭で心を込めて作ります。

1年間
よろしくお願ひします



保護者の皆様へのお願い

給食セットについて

清潔な給食セット（マスク・マスク入れ・ランチマット・箸・給食用ハンカチ・ティッシュ）を持ってきてください。
 必ずすべてに記名してください。
 マスク入れ：マスク入れにマスクをしまします。ビニール袋やチャック付きポリ袋をご用意ください。

清潔な給食袋でも構いません。
 ランチマット：1枚しかない場合は、タオルやハンダナのようなもので代用してください。
 箸：ケースだけでなく、箸1本1本に記名してあるかを確認し、毎日忘れずに持たせてください。

給食着について

給食当番をする際に身につけた後、週末に各家庭へ持ち帰り、洗濯します。次週次の当番の児童がそれを使用します。
 ご協力よろしくお願ひします。

