



4月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】正しい食事マナーを身につけよう

所沢市東所沢小学校

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	こぎつねすし	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき キャベツのごまあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、ごま	あぶらあげ、のり、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 かまぼこ	しいたけ、にんじん、ごぼう、 かんぴょう、キャベツ、もやし、 ほうれん草、ねぎ、たけのこ	508	23.8
11	木	クロワッサン	牛乳	スパゲティナポリタン グリーンサラダ フルーツポンチ	パン、スパゲティ、あぶら、 さとう、はちみつ	牛乳、ハム	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、みずな、レモン、 みかん、もも、パイン、りんご	594	18.3
12	金	キムチ チャーハン	牛乳	ボークシュウマイ チンゲンサイの パリパリサラダ フォーのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 ワントンのかわ、さとう、 こめこめん	ふた肉、牛乳、しゅうまい、 ハム、とり肉	ねぎ、ピーマン、キムチ、 きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、 たまねぎ、にら、みずな	500	21.6
15	月	ふたどん	牛乳	こまつなからしあえ みそじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ふた肉、みそ、わかめ、 あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく、 こまつな、もやし、キャベツ	505	22.7
16	火	バターロール	牛乳	ホキのマヨネーズやき ツナサラダ やさしいスープ	パン、マヨネーズ、あぶら、 さとう	牛乳、ホキ、チーズ、ツナ、 ふた肉、ベーコン	えのき、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、こまつな、にんじん、 セロリ	552	24.1
17	水	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ひじきのいために しんじやがのそぼろに	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、ひじき、 あぶらあげ、ふた肉	しょうが、しらたき、にんじん、 たまねぎ、こんにゃく、 しいたけ、さやえんどう	528	25.9
18	木	しょうゆ ラーメン	牛乳	あげぎょうざ チャーシューサラダ	ちゅうかめん、さとう、 ぎょうざ、あぶら	牛乳、ふた肉、やきふた	ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、もやし、 きくらげ、メンマ、きゅうり、 キャベツ	552	27.2
19	金	タコライス	牛乳	コーンたまごスープ きよみオレンジ	こめ、あぶら、 ワントンのかわ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、とり肉、 たまご	たまねぎ、しょうが、にんにく、 ワントンのかわ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 こまつな、オレンジ	583	23.1
22	月	1年生給食開始 こどもパン	牛乳	手ごねハンバーグ コーンサラダ ABCスープ	パン、パンこ、さとう、 あぶら、マカロニ	牛乳、ぎゅう肉、 ふた肉、とうにゅう、とり肉、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、セロリ	576	28.3
23	火	はちみつ レモン トースト	牛乳	ハムサラダ ポトフ	パン、はちみつ、バター、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ハム、ふた肉、 ウインナー	レモン、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、セロリ	522	22.0
24	水	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ きりほしだいこんの ハリハリふう キャベツのとんじる	こめ、あぶら、かたくりこ、 こむぎこ、ごま、さとう	牛乳、とり肉、こんぶ、 ふた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、きりほしだいこん、 きゅうり、にんじん、 こんにゃく、ねぎ、キャベツ	532	22.9
25	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ フルーツゼリー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ふた肉、とうふ、 みそ、ハム	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、たけのこ、 にら、きゅうり、キャベツ、 みかん、りんご	586	22.7
26	金	わかめごはん	牛乳	サケのしおやき さんぴらごぼう みそじる	こめ、ごま、あぶら、さとう	わかめ、ちりめんじゃこ、 牛乳、ギンサケ、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 いんげん、たまねぎ、こまつな	523	23.2
30	火	カレーライス	牛乳	フレンチサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ふた肉、ヨーグルト	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり	598	22.1
							平均栄養量	547	23.4

☆ 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。
 ☆ はしは、毎日洗って持ってきましょう。

※ 1年生の給食は22日（月）から始まります。

給食が始まります！ 準備とご協力をお願いします。



○毎日清潔なハンカチ、はし、ランチマット、マスクを持たせてください。

- ・給食準備中は、全員がマスクをします。必ず毎日ご用意ください。
- ・マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。
- ・自分の手にあった「はし」を、毎日きれいに洗って持たせてください。

○持ち物には必ず、名前を書いてください。

- ・特にはしはケースだけでなく、はしの1本1本に名前を書いてください。落としたときに返せなくなってしまいます。

○給食着の洗濯をお願いします。

- ・給食の配膳当番が順番で回ってきます。当番になると、週末に給食着を持って帰りますので、洗濯アイロンをかけて月曜日に持たせてください。



おいしい給食 作ります！



給食室では、(株)メ
フォスの調理員11名と
栄養教諭で、今年度も安
全でおいしい給食を作り
ます。

ご家庭でもぜひ、給食
について話題にしてみ
てください。

1年間、よろしくお願
いいたします。