



4 月 分 学 校 給 食 献 立 表



令和6年度

【目標】

給食のきまりを身につけよう

所沢市三ヶ島小学校

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	とり肉のしおやき ごもくごまあえ さくらかまぼこみずなのすましじる	こめ、さとう、 あぶら、こま	あぶらあげ、牛乳、 とり肉、かまぼこ、 とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 しょうが、さやえんどう、 こまつな、もやし、こんにゃく、 みずな、ねぎ	563	26.3		
11 木	ごはん	牛乳	イカのたつたあげ こうやどうふのたまごとじ キャベツとしおこんぶのあえもの	こめ、かたくりこ、 あぶら、こま、 さとう	牛乳、イカ、ちくわ、 しおこんぶ、たまご、 こうやどうふ、とり肉	しょうが、キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、ごぼう、 こんにゃく、たけのこ、しいたけ、 みつば	586	31.2		
12 金	じゃこマヨ チーズ トースト	コーヒ ミルク	ポークビーンズ グリーンサラダ	パン、マヨネーズ、 さとう、あぶら、 パンこ	ちりめんじゃこ、 チーズ、ぶた肉 コーヒーマルク、 ベーコン、だいず	キャベツ、みずな、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが	561	27.0		
15 月	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツのポンすかけ じゃがいもとらのみそじる	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、アジ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 にら、たまねぎ	518	24.0		
16 火	タコ ライス	牛乳	レタスとたまごのスープ ココアプリン	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、チーズ 牛乳、こうやどうふ、 たまご、とり肉、 ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、にんにく、 トマト、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、レタス	659	29.3		
17 水	ぶき ごはん	牛乳	とり肉のみそやき だいこんとツナのごまマヨサラダ わかたけじる	こめ、さとう、こま、 マヨネーズ	あぶらあげ、牛乳、 とり肉、みそ、ツナ、 わかめ	ぶき、しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり、にんじん、 たけのこ、ほうれん草、ねぎ	524	23.2		
18 木	にくじる うどん	牛乳	みそポテト かぶときゅうりのちゅうかふうつけもの	うどん、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、ねぎ、 かぶ、きゅうり	522	22.3		
19 金	わ! ピピンパ	牛乳	はるさめスープ オレンジ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、こま、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とり肉	にんにく、うめ、しいたけ、 きりぼしだいこん、ほうれん草、 にんじん、だいずもやし、キムチ、 にら、ねぎ、オレンジ	522	25.5		
1年生給食開始										
22 月	わかめ ごはん	牛乳	からあげ ごぼうとじゃこのパリパリサラダ はるキャベツのどんじる	こめ、むぎ、こま、 かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	わかめ、牛乳、 とり肉、ぶた肉 ちりめんじゃこ、 みそ	にんにく、しょうが、ごぼう、 はくさい、こまつな、たまねぎ、 とうもろこし、あかパプリカ、ねぎ、 キャベツ、にんじん、こんにゃく	611	30.1		
23 火	ごはん	牛乳	ハンバーグ マセドアンサラダ ABCスープ	こめ、パンこ、 さとう、じゃがいも、 あぶら、マカロニ	牛乳、ぶた肉、 とうふ、ハム、 とり肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、こまつな	536	25.0		
24 水	いちご マーブル しょくパン	牛乳	とり肉のレモンソースがけ イタリアンサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、 ベーコン	しょうが、レモン、キャベツ、 きゅうり、きパプリカ、 あかパプリカ、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし	653	28.8		
三ヶ島小 開校記念日献立										
25 木	おせき はん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ そうめんじる みかんゼリー	もちこめ、こめ、 あずき、こま、 さとう、そうめん	牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 のり、とり肉、 かまぼこ	こまつな、もやし、にんじん、 みずな、ねぎ、みかん	521	23.9		
26 金	チキン カレー ライス	牛乳	ハムいりサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、みずあめ、 バター、さとう、ゼリー	牛乳、とり肉、 ハム	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、みかん、 パイナップル、もも	654	21.3		
30 火	ごはん	牛乳	サケのみそマヨネーズやき ひじきサラダ せんべいじる	こめ、マヨネーズ、 さとう、あぶら、 こま、なんぶせんべい	牛乳、サケ、みそ、 ひじき、ハム、 とり肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、しょうが、 しらたき、だいこん、ごぼう、 ねぎ、まいたけ	531	25.6		
☆ 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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)								月平均	569	26.0

～献立表は、どうやってみるの?～

その日に使っている主な食品

献立表には、献立名や食材、栄養など、たくさんのことが書いてあります。
毎日みてきてね!

飲み物
牛乳など

炭水化物・脂質を含む
主にエネルギーのもとになる食品

ビタミン・ミネラルを含む
主に体の調子を整えるもとになる食品

25 木	おせき はん	牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ そうめんじる みかんゼリー	もちこめ、こめ、 あずき、こま、 さとう、そうめん	牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 のり、とり肉、 かまぼこ	こまつな、もやし、にんじん、 みずな、ねぎ、みかん	521	23.9
------	-----------	----	---	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----	------

主食
ごはん・パン・めん

主菜 肉・魚・卵などのメインのおかず
副菜 野菜などのおかず
汁物・煮物・デザートがつく日もあります!

たんぱく質・カルシウムを含む
主に体を作るのもとになる食品

4年生の栄養価



～本橋さんちの三ヶ島野菜～

三ヶ島小学校では、三ヶ島の本橋さんの畑でとれた野菜を給食で使用しています。今月は、残念ながらお休みですが、来月からまた使用する予定です。献立表で紹介いたしますので、楽しみに♪