

4 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和6年度

【給食目標】 給食のきまりを身につけよう

所沢市立松井小学校

日 曜	献立名			主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
	主食	牛乳	おかず	黄 主にエネルギーの もとになる食品	赤 主に体を つくる食品	緑 主に体の調子を 整える食品		
10 水	こぎつねずし	牛乳	サワラのさいきょうやき ごまあえ ずましじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま	あぶらあげ、牛乳、 キンサワラさいきょうづけ、 かまぼこ、とうふ	ごぼう、にんじん、しいたけ、 ねぎ、かんぴょう、いんげん、 ほうれん草、こまつな、 キャベツ、もやし、	520	26.4
11 木	メキシカン ピラフ	牛乳	とりにくのこうそうやき フレンチサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、 さとう、パンこ、さとう、 マカロニ、じゃがいも	とり肉、ベーコン、牛乳	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、セロリ	524	24.6
12 金	しおラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	ツナぎょうざ ナムル	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、キャベツ、にら、 もやし、たまねぎ、にんにく、 しょうが、とうもろこし、 きくらげ、ほうれん草	556	24.9
15 月	たけのこごはん	牛乳	アジのあまからあげ キャベツとあぶらあげの おひたし みそじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、アジ、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、 キャベツ、たまねぎ、こまつな	529	24.2
16 火	やきだて ココアパン	牛乳	とうみょうツナサラダ ポトフ	パン、ココア、はちみつ ホットケーキミックス、 ごま、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ツナ、ぶた肉、 ウインナー	とうみょう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、セロリ	622	24.8
17 水	開校記念日 せきはん	牛乳	とりにくのひばりあげ いそあえ かきたまじる	もちごめ、こめ、あずき、 ごま、こむぎこ、パンこ、 むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、のり、 とうふ、たまご	しょうが、にんにく、 こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ、しいたけ	618	28.4
18 木	スパゲティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ クラッシュゼリー	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、トマト、 アスパラ、きゅうり、 キャベツ、みかん、もも、 りんご、パイナップル	606	24.8
19 金	ごはん	牛乳	しゅうまい マーボとうふ はるさめサラダ	こめ、かたくりこ、 さとう、あぶら、はるさめ	牛乳、しゅうまい、 ぶた肉、とうふ、みそ	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、 たけのこ、ほうれん草、もやし	568	24.2
22 月	1年生給食開始 ポークカレー ライス	牛乳	キャベツとハムのサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、 さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ハム、 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	24.3
23 火	にこみうどん	牛乳	ちくわのいそあげ こまつなもやしの おかかあえ こくとうむしパン	うどん、さとう、ごま あぶら、こむぎこ、 むしパンミックス、バター	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、ちくわ、あおりのり、 たまご、かつおぶし、 とうりゅう	こまつな、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、もやし	537	24.5
24 水	だいずごはん	牛乳	サケのこうみやき からしあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	とり肉、だいず、牛乳、 サケ、ハム、ぶた肉、 とうふ、みそ、あぶらあげ	にんじん、にんにく、もやし しょうが、ねぎ、こまつな、 だいこん、ごぼう、こんにゃく	539	31.1
25 木	コッペパン スライス	牛乳	やきウインナー フレンチポテトサラダ やさいチャウダー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、 ウインナー、ぶた肉、 牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 ほうれん草、かぶ	564	23.0
26 金	サケごはん	牛乳	とりにくのからあげ はるキャベツのサラダ さわにわん	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ、こめこ、 あぶら、マカロニ	べにさけフレーク、みそ ちりめんじゃこ、牛乳、 とり肉、ぶた肉、	しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ	640	27.7
30 火	ごはん	牛乳	ホキのやくみソースがけ しんじゃがいもの そぼろに なっとうあえ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ホキ、ぶた肉、 なっとう、かつおぶし	ねぎ、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 こまつな、キャベツ、もやし	577	24.0
平均栄養量							574	25.5

- ※ 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。ご心配の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」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。
- ※ はしは毎日洗って持ってきてきましょう。
- ※ 持ち物には名前を書きましょう。



♥毎日清潔なハンカチ、はし、ランチョンマットを持たせてください。

- ・手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。
- ・自分の手にあった大きさの「はし」を毎日洗って持ってきてきましょう。

♥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。
- ・給食当番はマスクをつけて、配膳しますのでマスクを用意しましょう。
- ★週末には、給食着を持って帰ります。洗濯しアイロンをかけて、月曜日に持たせてください。
- ★給食当番のときは、特に衛生に気を付けて配膳の仕事をするので、お腹の調子がよくないなど、体調のすぐれない時は担任に伝えるようにお願いします。



栄養士とシダックスフードサービスの9名で、心をこめておいしい給食をつくります。よろしくお願ひします！

