



# 4月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】給食のきまりをまもって楽しく食べよう

所沢市立柳瀬小学校

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	こぎつねずし 牛乳 ギンサワラさいきょうやき ごまじょうゆあえ すましじる	こめ さとう あぶら ごま	とり肉 あぶらあげ 牛乳 ギンサワラさいきょうつけ かまぼこ とうふ	にんじん ねぎ さやえんどう こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ えのき しいたけ	504	25.1
11	木	ライスボール パン 牛乳 とり肉のハーブパン粉やき ポトフ オレンジ	パン あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ オレンジ	551	29.7
12	金	ごはん 牛乳 イワシいそべフライ あぶらあげと やさいのあえもの とんじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 イワシ あおのり あぶらあげ ぶた肉 とうふ みそ	こんにやく キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ	568	24.0
15	月	ごはん 牛乳 サバぶんかぼし いそあえ あげどうふのピリカラに	こめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 サバぶんかぼし のり とり肉 なまあげ	ほうれん草 もやし だいこん にんじん ごぼう こんにやく キムチ	553	26.8
16	火	バターロール 牛乳 ホキのケチャップソース フレンチサラダ コーンたまごスープ	パン あぶら さとう かたくりこ	牛乳 ホキでんぶんつき とり肉 たまご	たまねぎ レタス にんじん きゅうり とうもろこし	545	22.7
17	水	たけのこ ごはん 牛乳 イカフライ キャベツのごまあえ みそしる	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	とり肉 あぶらあげ 牛乳 イカ とうふ みそ	たけのこ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ	561	24.9
18	木	キムチ チャーハン 牛乳 とり肉の パンパンジーソース きりぼしマヨサラダ わかめととうふのスープ	こめ むぎ あぶら ごま さとう マヨネーズ	ぶた肉 牛乳 とり肉 ハム とうふ わかめ	キムチ ピーマン しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ はくさい しいたけ	566	25.6
19	金	食育の日 タンメン 牛乳 手作りぎょうざ ピリからきゅうり	ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ こむぎこ さとう	牛乳 ぶた肉	にら にんじん はくさい もやし たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが きくらげ キャベツ きゅうり	613	30.0
22	月	1年生給食開始 カレーライス 牛乳 マカロニサラダ みかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター マカロニ ゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご とうもろこし レタス きゅうり	599	21.8
23	火	子供パン スライス 牛乳 手ごねハンバーグ えだまめソテー ABCスープ	パン あぶら パンこ さとう マカロニ	牛乳 ぶた肉 たまご ウインナー とり肉	たまねぎ えだまめ セロリ にんじん キャベツ とうもろこし	607	31.1
24	水	マーボーどん 牛乳 はるさめサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ゼリー みずあめ	牛乳 ぶた肉 とうふ ハム	にんじん ねぎ たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ みかん もも りんご パイン	613	24.5
25	木	エビピラフ 牛乳 チキンカツ かまぼこと キャベツのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ パンこ さとう	ベーコン エビ 牛乳 とり肉 かまぼこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	570	26.4
26	金	ごはん 牛乳 サケのレモンソースがけ キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものそぼろに	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 サケ しおこんぶ ぶた肉	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき しいたけ いんげん	562	23.7
30	火	ツイストパン ヨー ミルク やきウインナー コールスローサラダ ホワイトシチュー	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ヨーヒーミルク ウインナー とり肉 牛乳 なまクリーム	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	636	22.3

平均栄養量 575 kcal 25.6g

献立表の見方

飲み物 (牛乳・ヨーヒーミルク・お茶など)

主菜 (肉・魚・卵料理など)

主食 (ごはん・パン・めん)  
主菜を兼ねることもあります

副菜・汁物・デザート (野菜料理・汁物・果物など)

主に体をつくる、タンパク質・カルシウムなどを多く含む食品

主に体の調子を整える、ビタミン・ミネラルなどを多く含む食品

主にエネルギーになる、炭水化物・脂質を多く含む食品

26	金	ごはん	牛乳	サケのレモンソースがけ キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものそぼろに	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 サケ しおこんぶ ぶた肉	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき しいたけ いんげん	562	23.7
----	---	-----	----	---	---------------------------	--------------------	--	-----	------

## 元気のもと食から

食べ物は体の中の働きによって、3つのグループに分かれます。  
赤は「おもに体をつくるもとになる」 緑は「おもに体の調子を整える」 黄は「おもにエネルギーのもとになる」食品です。給食の献立は、健康で毎日元気な過ごせるように、3つのグループの食品をバランスよく組み合わせることで考えてあります。ご家庭でもバランスよく食べられるようにしましょう。

### 赤のグループ

体をつくる  
もとになる

にく・魚・卵・豆腐・牛乳  
わかめなど

### 緑のグループ

体の調子  
を整える

にんじん・キャベツなどの  
野菜、いちご・りんご  
などの果物、きのこなど

### 黄のグループ

エネルギーの  
もとになる

ごはん・パン・めん・油  
じゃがいも・砂糖など

### 栄養価

4年生の栄養価が  
書いてあります

新年度が始まりました。  
今年度は、栄養教諭・栄養士 2人、  
(株)ジーエスエフの調理員 15人が力をあ  
わせ、小学校と中学校の給食を作ります。  
給食の時間がまちどおしくなるような、  
おいしく、わくわくする給食をめざします。  
1年間、よろしくお願ひします。



※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 Tel 04-2944-0742)

日 曜	献立名	(黄)おもに エネルギーの もとなる食品	(赤)おもに 体をつくる もとなる食品	(緑)おもに 体の調子を整える もとなる食品	エネルギー	たん白質
					koal	g
10 水	こぎつね寿司	牛乳 銀サワラ西京焼き ごまじょうゆ和え すまし汁 シークワサーゼリー	米 砂糖 油 ごま ゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 銀サワラ西京漬け かまぼこ 豆腐	人参 椎茸 さやえんどう 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし テンゲン菜 えのき ねぎ	650 31.1
11 木	ライスボール パン	牛乳 鶏肉のハーブパン粉焼き ポトフ オレンジ	パン 油 パン粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ オレンジ	718 38.5
12 金	ご飯	牛乳 鱈磯辺フライ 油揚げと野菜の和えもの 豚汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鱈 青のり 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	こんにゃく キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	682 28.0
15 月	ご飯	牛乳 鯖文化ぼし 磯和え 揚げ豆腐のピリカラ煮	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鯖文化干し のり 鶏肉 生揚げ	ほうれん草 もやし 大根 人参 ごぼう こんにゃく キムチ	704 34.0
16 火	バターロール	牛乳 ホキのケチャップソース フレンチサラダ コーン卵スープ	パン 油 砂糖 片栗粉	牛乳 ホキ 澱粉付 鶏肉 卵	玉ねぎ レタス 人参 きゅうり とうもろこし	713 29.4
17 水	たけのご飯	牛乳 イカフライ キャベツのごま和え 味噌汁	米 もち米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま	鶏肉 油揚げ 牛乳 イカ 豆腐 味噌	たけのこ 人参 さやえんどう キャベツ きゅうり もやし 大根 ねぎ	661 31.2
18 木	キムチ チャーハン	牛乳 鶏肉のパンパンソース 切り干しマヨサラダ わかめと豆腐のスープ	米 麦 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	キムチ ねぎ ビーマン 玉ねぎ 切り干し大根 人参 キャベツ とうもろこし 生姜 白菜 椎茸	703 31.9
19 金	食育の日 タンメン	牛乳 手作り餃子 ピリ辛きゅうり	中華麺 油 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉	にら 人参 白菜 もやし 生姜 とうもろこし にんにく 玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	835 38.6
22 月	カレーライス	牛乳 マカロニサラダ みかんゼリー	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ 砂糖 ゼリー	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご とうもろこし レタス きゅうり	711 25.2
23 火	子供パン スライス	牛乳 手ごねハンバーグ 枝豆ソテー ABCスープ	パン 油 パン粉 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 卵 ウインナー 鶏肉	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 人参 キャベツ セロリ	761 37.2
24 水	マーボー丼	牛乳 春雨サラダ フルーツポンチ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 ゼリー 水あめ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	人参 ねぎ たけのこ にら 椎茸 生姜 にんにく もやし キャベツ みかん もも りんご パイン	733 28.7
25 木	エビピラフ	牛乳 チキンカツ かまぼこと キャベツのサラダ ヨーグルト	米 麦 バター 油 小麦粉 パン粉 砂糖	ベーコン エビ 牛乳 鶏肉 かまぼこ ヨーグルト	人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	727 35.1
26 金	ご飯	牛乳 鮭のレモンソースがけ キャベツの塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉	レモン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白滝 椎茸 いんげん	690 30.6
30 火	ツイストパン	コーヒー ミルク 焼きウインナー(2本) コールスローサラダ ホホワイトシチュー	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	コーヒーミルク ウインナー 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 枝豆	837 28.7

平均栄養量	723	32.0
-------	-----	------

26 金	ご飯	牛乳	鮭のレモンソースがけ キャベツの塩昆布和え じゃがいものそぼろ煮	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉	レモン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白滝 椎茸 いんげん	690	30.6
------	----	----	--	--------------------	----------------	---------------------------------------	-----	------

献立表の見方  
 主菜 (肉・魚・卵料理など) ~ 献立表の見方 ~  
 主に体を作る、タンパク質・カルシウムなどを多く含む食品  
 主に体の調子を整える、ビタミン・ミネラルなどを多く含む食品  
 主にエネルギーになる、炭水化物・脂質を多く含む食品

主食 (ごはん・パン・めん) 主菜を兼ねることもあります  
 副菜・汁物・デザート (野菜料理・汁物・果物など) 栄養価

元気のもと食から

食べ物とは食事から  
 食べ物は体の中の働きによって、3つのグループに分かれます。  
 赤は「おもに体をつくるもとなる」 緑は「おもに体の調子を整える」 黄は「おもにエネルギーのもとなる」食品です。給食の献立は、健康で毎日元気に過ごせるように、3つのグループの食品をバランスよく組み合わせることで考えてあります。ご家庭でもバランスよく食べられるようにしましょう。

**赤のグループ**  
体をつくるもとなる

にく・魚・卵・豆腐・牛乳  
わかめなど

**緑のグループ**  
体の調子を整えるもとなる

にんじん・キャベツなどの  
野菜、いちご・りんご  
などの果物、きのこなど

**黄のグループ**  
エネルギーのもとなる

ごはん・パン・めん・油  
じゃがいも・砂糖など

新年度が始まりました。  
 今年度は、栄養教諭・栄養士 2人、(株)ジーエスエフの調理員15人が力をあわせ、小学校と中学校の給食を作ります。  
 給食の時間がまちどおしくなるような、おいしく、わくわくする給食をめざします。  
 1年間、よろしくお願ひします。

おいしい給食作ります!

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 Tel 04-2944-0742)