


4月分学校給食予定献立表



所沢市立所沢小学校

令和8年度

【給食目標】給食の決まりを 身に付けよう

日	曜	献立名			おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
10	金	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどんのく チョレギサラダ はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごま、はるさめ	牛乳、ぶたにく のり、とりにく	キムチ、にんにく、しょうが だけのこと、キャベツ にんじん、こまつな とうもろこし、たまねぎ、ねぎ チンゲンサイ、きくらげ、にら	559	28.5
13	月	スパゲッティ	牛乳	ツナとトマトの スパゲティソース かいそうサラダ きよみオレンジ	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ベーコン、ツナ チーズ、わかめ かいそうミックス	にんにく、にんじん、たまねぎ しめじ、エリンギ、しいたけ トマト、きゅうり、キャベツ きよみオレンジ	529	23.2
14	火	ごはん	牛乳	さばのぶなかほしやき こもくきんぴら かきたまみそしる	こめ、あぶら、ごま さとう	牛乳、サバぶなかほし ぶたにく、かまぼこ たまご、わかめ、みそ	ごぼう、れんこん こんにゃく、にんじん たまねぎ	529	23.3
15	水	ココア あげパン	牛乳	ポークヒーンズ じゃこサラダ	パン、あぶら ココア、さとう パンこ	牛乳、だいた ベーコン、ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、トマト こまつな、キャベツ	628	27.1
16	木	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ フレンチサラダ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、バター さとう	牛乳、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、アスパラ きゅうり	571	21.6
17	金	ごはん	牛乳	ホキのりごまあげ キャベツのしおこんぶあえ じゃがいもそぼろに	こめ、こめこ、さとう かたくりこ、ごま あぶら、じゃがいも	牛乳、ホキ、あおのり しおこんぶ、ぶたにく ちくわ	キャベツ、かぶ、こんにゃく にんじん、きゅうり、たまねぎ しいたけ、さやえんどう	553	23.0
20	月	コッペパン	牛乳	やきウインナー ツナサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、あぶら、さとう こめこ	牛乳、ウインナー ツナ、ベーコン とうにゅう	たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん とうもろこし	563	20.8
21	火	わかめごはん	牛乳	ポテトコロック おかかあえ はるキャベツのどんじり	こめ、コロック あぶら、さとう	わかめ、牛乳 かつおぶし ぶたにく、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん こんにゃく	520	18.9
22	水	ツイストパン	牛乳	とりにくのガーリックあげ コロコロポテトのハニーサラダ やさしいスープ	パン、こめこ、さとう かたくりこ、あぶら じゃがいも、はちみつ	牛乳、とりにく ぶたにく	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん たまねぎ	527	25.6
23	木	ごはん	牛乳	サケのしおやき ひじきのいために みそしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、サケ、あぶらあげ さつまあげ、ひじき、みそ とりにく、とうふ、わかめ	にんじん、しらたき さやいんげん、たまねぎ えのき	498	23.9
24	金	むぎごはん	牛乳	カレー オニオンドレッシングサラダ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、さとう	牛乳、ぶたにく	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、キャベツ きゅうり	585	20.2
27	月	こどもパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう マカロニ	牛乳、オムレツ ハム、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きゅうり とうもろこし、キャベツ セロリ、にんにく、トマト	505	22.0
28	火	こぎつねずし	牛乳	メヌケのさいきょうやき からしあえ いなかじり	こめ、さとう、あぶら	あぶらあげ、牛乳 メヌケさいきょうづけ とりにく、かまぼこ	ごぼう、にんじん、しいたけ ほうれんそう、キャベツ だいこん、こまつな、ねぎ	467	22.2
30	木	うどん <small>子どもの日献立 少し 早めの</small>	牛乳	にくうどんのしる ささかまのいそべあげ こますあえ かしわもち 	うどん、あぶら、さとう こめこ、こむぎこ ごま、かしわもち	牛乳、ぶたにく かまぼこ、あおのり ささかまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、しょうが、きゅうり	574	23.7
平均栄養量								543	23.1

※ 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。ご心配な方は学校までお問合せください。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑紙」としてお出しください。雑紙は貴重な資源です。

《給食がはじまります！ 準備・ご協力をお願いします!!》

○給食袋に入れて、持たせてください。(必ず名前を書いてください)

- ☆はし ... お子様の手に入った長さの「はし」を、毎日きれいに洗って持たせてください。
「はし」1本ずつにも名前を書き、ときどき消えていないか確認をしてください。
- ☆ランチマット ... 教室の机に敷いて食べます。きれいなものをご用意ください。
- ☆ハンカチ ... 給食の前には手をきれいに洗います。清潔な「ハンカチ」をご用意ください。
- ☆マスク ... 給食準備中は全員マスクをします。給食時間用に清潔な「マスク」をご用意ください。

○給食当番が順番でまわってきます。

- 給食の配膳当番が順番でまわってきます。
- 1、2年生の給食着・帽子・袋は学校で用意をします。週の終わりに持ち帰りますので、**ご家庭できれいに洗濯をして**翌週の月曜日に持たせてください。
- 3～6年生はエプロン、帽子(三角巾)、袋の準備をお願いします。当番の時に使用しますので、持たせてください。
- 給食当番のときは、特に衛生に気をつけて配膳の仕事をしますので、おなかの調子がよくないなど、**体調のすぐれないときは担任に伝える**ようにお願いします。

給食当番用エプロン等の準備をお願いします！

令和7年度より、小学校3年生以上の学校給食で使用される白衣等は各家庭でご用意いただく方法に変更します。ただし、小学校1・2年生は、学校での指導面を考慮し、現状どおり貸与いたします。

・白衣・エプロン等について

・家庭料の授受で作成したエプロンや、家庭で所有しているものも使用可能。

・色や形について

指定はなし。異物混入につながるような飾り等がないもの。

・帽子について

帽子タイプ または 三角巾(自分で頭につけられるもの)

・袋について

エプロン、帽子等が入るもの。



☆白衣・エプロンと帽子・三角巾は、自分で着脱できるものにしてください。
家庭でも、着脱や袋へのしまい方の練習をしておいてください。

