

4月分学校給食予定献立表

令和8年度



【給食目標】 きゅうしょくの きまりを みにつけよう



所沢市立北小学校

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 金	こぎつねすし	牛乳	とり肉のてりやき こまつなのごまあえ ももゼリー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、こま、 ゼリー	あぶらあげ、牛乳、とり肉	しいたけ、にんじん、 ごぼう、しょうが、 こまつな、もやし	547	25.2
13 月	わかめごはん	おちゃ	からあげ キャベツサラダ とんじる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	わかめ、とり肉、ハム、 ぶた肉、あぶらあげ、 みそ	おちゃ、しょうが、にんじん、 セロリ、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、こんにゃく、ねぎ、 だいこん、こまつな	515	18.1
14 火	ごはん	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき こまつなのおひたし 肉じゃが	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、ぶた肉、 ギンサワラさいきょうづけ	こまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、 こんにゃく	481	24.4
15 水	ごはん	牛乳	しろみざかなのあますあんかけ マカロニサラダ だいこんのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、ホキでんぶんつき、 ハム、あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、だいこん	577	20.5
16 木	ちゅうかめん	牛乳	タンメン はるまき はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、はるまき、 はるさめ、こま	牛乳、ぶた肉、ハム	にんにく、しょうが、もやし、 ねぎ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、しいたけ、たけのこ、 きくらげ、きゅうり、 とうもろこし	575	22.8
17 金	きなこ あげパン	牛乳	はるキャベツのポトフ だいこんサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こま	きなこ、牛乳、ぶた肉、 ウインナー、ハム	セロリ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 だいこん、きゅうり、 みずな、とうもろこし	590	21.8
20 月	1年生開始 こどもパン スライス	牛乳	ポークハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 とうにゅう、ハム、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 セロリ	562	25.7
21 火	ごはん	牛乳	サケのおろしソース こまつなのいそあえ わかめのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ	牛乳、ギンサケ、のり、 わかめ、とうふ、みそ、 あぶらあげ	だいこん、しょうが、 こまつな、もやし、 にんじん、ねぎ	481	23.4
22 水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶた肉、ハム、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	626	22.2
23 木	ごはん	牛乳	とり肉のごまみそやき キャベツのあさづけ かきたまじる	こめ、さとう、こま、 あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、 こんぶ、たまご	キャベツ、にんじん、ねぎ、 しょうが、たまねぎ、 しいたけ、こまつな	507	23.8
24 金	はちみつパン	牛乳	スパゲティナポリタン やきウインナー グリーンサラダ	パン、スパゲッティ、 あぶら、さとう	牛乳、ハム、ウインナー	にんにく、セロリ、 にんじん、たまねぎ、 エリンギ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり	645	23.4
27 月	ツイストパン	コーヒ ミルク	チキンカツ ツナサラダ マカロニいりミネストローネ	パン、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、マカロニ	コーヒミルク、とり肉、 ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、 にんにく、トマト	626	23.8
28 火	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがいため チンゲンサイのちゅうかサラダ とうふとねぎのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、ぶた肉、ハム、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、たまねぎ、 チンゲンサイ、だいこん、 にんじん、とうもろこし、 ねぎ	499	25.8
30 木	ごはん	牛乳	アジフライ コールスローサラダ こんさいじる	こめ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 レモン、だいこん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ	592	21.6

平均栄養量	559	23.0
-------	-----	------

- ※ 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。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)
- ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。(スプーンが必要な日は、給食室で用意をします。)
- ※ スパゲティの日には、フォークを持ってきてもかまいません。
- ※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。
- ※ 1年生の給食は、4月20日(月)から始まります。

【給食がはじまります。ご家庭で次のような準備のご協力をお願いします。】

◆食事の前には、手を洗おう!

・家庭でも習慣にしておきましょう。



◆持ち物には、名前をかきましよう!

「はし」にも、名前が書いてあると、落とした時に届けられます。



◆毎日 清潔な

ハンカチ・ランチクロス・マスク・はしを持たせて下さい!

- ・手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。
- ・マスクのゴムが伸びたら取り換えましょう。
- ・自分の手にあった大きさの「はし」を毎日きれいに洗って持ってきましょう。
- ・教室の机で食べるので、ランチクロスをもってきましょう。



◆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。
- ★1,2年生は、学校の給食着・3年生～は、自分のエプロン等を使います。
- ★週末には、給食着やエプロンを持って帰りますので洗濯しアイロンをかけて持たせてください。(1,2年生は、翌週始めに持たせてください。)(3年生～は、翌週中に持たせてください。)

