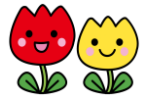




# 4 月分学校給食予定献立表



令和8年度

【給食目標】 正しい食事マナーを身につけよう

所沢市立東所沢小学校

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 ギンサワラの さいきょうやき キャベツのごまあえ すましじる	こめ、さとう、ごま	あぶらあげ、牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 かまぼこ、とうふ	しいたけ、にんじん、ごぼう、 かんぴょう、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、ねぎ、たけのこ	472	24.2
13	月	ぶたキムチ どん 牛乳 キャベツのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、ハム、 なると	キムチ、にら、しょうが、 にんにく、ねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、きくらげ	514	23.8
14	火	くろパン 牛乳 とりにくの バーベキューソース グリーンサラダ やさしいスープ	パン、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ベーコン	しょうが、たまねぎ、りんご、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 こまつな、にんじん	497	24.8
15	水	ハヤシライス 牛乳 ワンタンのパリパリサラダ きよみオレンジ	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 ワンタンのかわ	牛乳、ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 こまつな、きよみオレンジ	671	21.0
16	木	しょうゆ ラーメン 牛乳 あげきょうざ チャーシューサラダ	ちゅうかめん、ぎょうざ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶたにく、やきぶた	ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、もやし、 きくらげ、きゅうり、キャベツ	565	25.9
17	金	ごはん 牛乳 アジフライ まめマヨサラダ わかたけみそじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、マヨネーズ、ごま	牛乳、アジ、ハム、だいす、 わかめ、みそ	ほうれんそう、キャベツ、 たけのこ、たまねぎ、ねぎ	553	23.7
20	月	1年生給食開始 わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ かぶときゅうりの こうみづけ みそじる	こめ、ごま、あぶら、 かたくりこ、こめこ、さとう、 じゃがいも	わかめ、牛乳、とりにく、 あぶらあげ、みそ	しょうが、きゅうり、かぶ、 キャベツ、ねぎ	512	20.0
21	火	コッパン スライス 牛乳 やきウインナー コーンサラダ ABCスープ	パン、さとう、あぶら、 マカロニ	牛乳、ウインナー、とりにく、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 セロリ	538	23.0
22	水	ごはん 牛乳 サケのしおやき ごまみそあえ しんじゃがのそぼろに	こめ、ごま、さとう、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ	牛乳、ギンサケ、みそ、 ぶたにく	キャベツ、もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、しいたけ	508	22.3
23	木	ツイストパン 牛乳 とりにくのこうそうやき ハムサラダ ウインナーのトマトスープ	パン、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、ハム、 ウインナー、ベーコン	にんにく、レモン、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、 セロリ、トマト	504	26.4
24	金	カレー ライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	601	22.0
27	月	ごはん 牛乳 サバのぶんかほし ひじきのいために キャベツのとんじる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし、 ひじき、あぶらあげ、 とりにく、ぶたにく、とうふ、 みそ	しらたき、にんじん、 こんにゃく、ねぎ、キャベツ	533	25.2
28	火	はちみつ レモン トースト 牛乳 ツナサラダ ポトフ	パン、はちみつ、バター、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、ツナ、ぶたにく、 ウインナー	レモン、キャベツ、きゅうり、 みずな、にんじん、たまねぎ、 セロリ	532	21.3
30	木	ごはん 牛乳 はるさめサラダ マーボーとうふ	こめ、はるさめ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶたにく、 とうふ、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが、 しいたけ、たけのこ、にら	534	22.6

平均栄養量	538	23.3
-------	-----	------

- ☆ 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。ご心配な方はお問い合わせください。
- ☆ はしは、毎日洗って持ってきましょう。

## ※ 1年生の給食は20日(月)から始まります。

### 給食が始まります！ 準備とご協力をお願いします。



#### ○毎日清潔なハンカチ、はし、ランチマット、マスクを持たせてください。

- ・給食準備中は、全員がマスクをします。必ず毎日ご用意ください。
- ・マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。\*
- ・自分の手にあった「はし」を、毎日きれいに洗って持たせてください。

#### ○持ち物には必ず、名前を書いてください。

- ・特にはしはケースだけでなく、はしの1本1本に名前を書いてください。落としたときに返さなくなってしまう。

#### ○給食着・エプロンの洗濯をお願いします。

- ・3年生以上は給食着・エプロンと帽子・三角巾を各家庭で用意していただいています。ご協力をお願い致します。
- ・なお、1・2年生については学校のものを使用します。
- ・給食の配膳当番は順番で回ってきます。給食着・エプロン等を持って帰ってきた際は、洗濯し、アイロンをかけ、



今年度から調理を担当する委託会社が変わり、株式会社レパストになりました。引き続き調理員と栄養士で、安全でおいしい給食を作ります。ご家庭でもぜひ、給食について話題にしてみてください。