



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

所沢市立小手指小学校

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	こぎつねずし	牛乳	ほうれんそうのおひたし とりのてりやき けんちんじる いちごゼリー	こめ、さとう さといも、あぶら ゼリー	あぶらあげ、のり 牛乳、ふた肉、とり肉	しいたけ、にんじん、ごぼう ほうれん草、もやし、こんにゃく だいこん、ねぎ、しょうが	584	27.7
13	月	むぎごはん	牛乳	とんとんのく きゅうりとだいこんのあさづけ こしねじる	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、みそ とり肉、とうふ あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう たまねぎ、こんにゃく、しいたけ はねぎ、きゅうり	515	27.0
14	火	ツイストパン	牛乳	ポロニアソーセージ キャベツのレモンあえ コーンチャウダー カラマンダリン	パン、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ バター	牛乳、ベーコン ポロニアソーセージ	キャベツ、きゅうり、レモン とうもろこし、たまねぎ、にんじん カラマンダリン	620	22.1
15	水	ごはん	牛乳	さばのぶんかほし チンゲンサイのからしあえ ちくせんに	こめ、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかほし とり肉	チンゲンサイ、もやし、にんじん ごぼう、こんにゃく、しいたけ だけのこ、さやいんげん	531	26.3
16	木	ポテトピラフ	牛乳	とうみょうのスープ しらたまポンチ	こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも しらたまたんこ はちみつ	とり肉、牛乳、ふた肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし セロリ、キャベツ、とうみょう みかん、りんご、もも	609	21.1
17	金	むぎごはん	牛乳	イカのてんぷら なっとうあえ とんじる	こめ、むぎ、こむぎこ かたくりこ、あぶら さとう、さといも	牛乳、イカ、なっとう かつおぶし、ふた肉 あぶらあげ、とうふ みそ	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ	591	28.8
20	月	フラワーロール	牛乳	とりにくのバーベキューソースかけ ABCスープ りんご	パン、じゃがいも さとう、かたくりこ マカロニ、あぶら	牛乳、とり肉	しょうが、たまねぎ、りんご にんにく、キャベツ、にんじん セロリ	463	25.3
21	火	むぎごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき こまつなのごまあえ はるキャベツのみそしる	こめ、むぎ、ごま さとう	牛乳、あぶらあげ、みそ キンサワらさいきょうづけ	こまつな、にんじん、もやし キャベツ、たまねぎ、ねぎ	453	23.4
22	水	むぎごはん	牛乳	にくじゃが とうにゅうごまじる エコふりかけ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、さとう ごま	牛乳、ふた肉 とり肉、あぶらあげ とうにゅう、みそ かつおぶし	たまねぎ、にんじん、こんにゃく だいこん、はねぎ	524	25.7
23	木	はちみつレモン パン	牛乳	じゃがいもとベーコンのスープに ツナサラダ	パン、バター はちみつ、あぶら じゃがいも、さとう	牛乳、ふた肉 ベーコン、ツナ	レモン、にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ きゅうり、みずな	542	20.8
24	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー バリバリサラダ シュワシュワレモンゼリー	こめ、むぎ、あぶら こめこ、じゃがいも きょうざのかわ さとう、サイダー	牛乳、とり肉、かんでん	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、ほうれん草、キャベツ こまつな、とうもろこし、レモン	584	18.7
27	月	わかめごはん	牛乳	あじフライ こまつなのいそあえ かきたまじる	こめ、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、かたくりこ	わかめ、牛乳、アジ のり、とり肉、たまご とうふ	こまつな、もやし、にんじん、 ぎ、ほうれん草	543	25.0
28	火	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる じゃがまるくん キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん あぶら、じゃがいも かたくりこ、さとう	牛乳、ふた肉、みそ ハム、チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、いら ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり	690	28.9
30	木	こどもパン	牛乳	てごねハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ ヨーグルト	パン、パンこ、あぶら さとう、マカロニ こめマカロニ	牛乳、とり肉、ふた肉 ハム、ベーコン ヨーグルト	たまねぎ、えのき、きゅうり にんじん、キャベツ、セロリ にんにく、トマト	685	31.1
							平均栄養量	567	25.1

※ 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。(小手指小学校 栄養教諭 Tel 04-2948-2215)

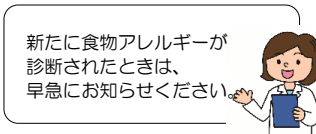
※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

<毎日の給食の準備にご協力をお願いいたします>

☆給食袋に、「**ナフキン、はし、はし箱、マスク**」を入れて毎日持たせてください。
(はしに名前を記入をお願いいたします。トレーに挟まって給食室に戻ることがあります。
はしは、つかみやすく滑りにくい素材(木製等)のものをおすすめです。)

☆給食当番になったら、**長い髪の毛は結んで**帽子に入れてください。週末には、給食着やエプロンを家で洗濯して持たせてください。

☆給食当番になったら、衛生に気を付けて配膳のお仕事をするので、おなかの調子が悪いとき、体調のすぐれないときは、担任の先生に伝えるようにしてください。



将来なりたいのはどっち!?



骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。