



# 4 月 分 学 校 給 食 献 立 表



令和8年度

【目標】 給食のきまりを身につけよう

所沢市立三ヶ島小学校

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	そぼろずし	牛乳 サワラのたつたあげ キャベツととうみょうのおひたし さくらかまぼことほうれんそうのすましじる	こめ、さとう、ごま、 あぶら、かたくりこ	とり肉、たまご、 牛乳、サワラ、 かつおぶし、 かまぼこ、とうふ	583	27.5
13 月	ぶたキムチ どん	牛乳 ワンタンスープ きよみオレンジ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ	536	26.7
14 火	たけのこ ごはん	牛乳 アジフライ キャベツとしおこんぶのあえもの だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ、さとう、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、ごま	とり肉、あぶらあげ、 牛乳、アジ、ちくわ、 しおこんぶ、わかめ、 みそ	573	27.2
15 水	はるキャベツと じゃこの パペロンチーノ	ヨーグル ポトフ だいこんとツナのごまマヨサラダ	スパゲッティ、ごま、 じゃがいも、さとう、 マヨネーズ、あぶら	ちりめんじゃこ、 ヨーグル、 ツナ、とり肉、 ウインナー	557	26.5
16 木	きびごはん	牛乳 とり肉のみそやき ほうれんそうのいそあえ だいこんとなまあげのそぼろに	こめ、きび、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 のり、なまあげ	531	25.1
17 金	むぎごはん	牛乳 てづくりチキンナゲット なっとうあえ にらたまスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、 とうふ、なっとう、 かつおぶし、たまご	585	27.1
20 月	きなこ トースト!	牛乳 ごぼうとじゃこのパリパリサラダ とうにゅうコーンチャウダー	パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 こめこ	きなこ、牛乳、 ちりめんじゃこ、 とり肉、ベーコン、 とうにゅう	615	25.5
21 火	チキンカレー	牛乳 ツナサラダ キャラメルプリン	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 はちみつ、こむぎこ、 さとう	牛乳、とり肉、ツナ、 なまクリーム	679	24.0
22 水	わかめごはん	牛乳 しおからあげ ポテトサラダ はるキャベツのとんじる とり肉のガーリックやき ハンサンスー	こめ、むぎ、ごま、 かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 マヨネーズ	わかめ、牛乳、ハム、 ちりめんじゃこ、 とり肉、ぶた肉、みそ	626	28.9
23 木	ごはん	牛乳 あつあげとわかめのスープ	こめ、あぶら、ごま、 はるさめ、さとう	牛乳、とり肉、ハム、 なまあげ、わかめ	527	23.5
三ヶ島小 開校記念日献立						
24 金	おせきはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき ごもくごまあえ そうめんじる いちごゼリー	さとう、そうめん、 もちごめ、こめ、 ごま、あずき、 ゼリー	牛乳、かまぼこ、 メヌケさいきょうつけ、 あぶらあげ、かまぼこ	498	23.1
27 月	むぎごはん	牛乳 やきぎょうざ マーボー豆腐 しおあじナムル	こめ、むぎ、ぎょう ざ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 とうふ、ハム、 こうや豆腐	625	28.4
28 火	ごはん	牛乳 とり肉のしおこうじやき 肉じゃが げんきサラダ	こめ、じゃがいも、 さとう、あぶら、ごま	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、しおこんぶ、 かつおぶし	542	27.3
30 木	こどもパン スライス	牛乳 ハンバーグ だいこんサラダ ABCスープ	パン、パンこ、 さとう、あぶら、 マカロニ、ごま	牛乳、ぶた肉、 とうふ、とり肉	523	25.3
☆ 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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729 )						
					月平均	571 26.2

## ～献立表は、どうやってみるの?～

### その日に使っている主な食品

献立表には、献立名や食材、栄養など、たくさんの方が書いてあります。

毎日みてきてね!

飲み物  
牛乳など

炭水化物・脂質を含む  
主にエネルギーのもとになる

ビタミン・ミネラルを含む  
主に体の調子を整えるもとになる食品

25 木	おせきはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき ごまつなのいそあえ そうめんじる みかんゼリー	もちごめ、こめ、 あずき、ごま、 さとう、そうめん	牛乳、 メヌケさいきょうつけ、 のり、とり肉、 かまぼこ	ごまつな、もやし、にんじん、 みずな、ねぎ、みかん	521	23.9
------	-------	---	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------	-----	------

主食  
ごはん・パン・めん類

主菜 肉・魚・卵などのメインのおかず  
副菜 野菜などのおかず  
汁物・煮物・デザートがつく日もあります!

たんぱく質・カルシウムを含む  
主に体を作るのもとになる食品

4年生の栄養



### ～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～

三ヶ島小学校では、三ヶ島の本橋さんの畑でとれた野菜を給食で使用しています。  
新鮮でおいしい旬の野菜で栄養たっぷりです。

今月は長ねぎ

