



# 4月分学校給食予定献立表



令和8年度

【目標】 給食のきまりを 身につけよう

所沢市立和田小学校

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 kcal	たん白質 g	
			10 金	子ぎつねすし	牛乳	メヌケのさいきょうやきの のらぼうないりおかかあえ おいわいじる	こめ、さとう、 あぶら、ふ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうつけ、 かつおぶし、とうふ、 かまぼこ
13 月	きなこ あげパン	牛乳	はるやさいのポトフ マカロニサラダ	パン、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マカロニ、マヨネーズ	きなこ、牛乳、ウインナー、 ハム	にんじん、たまねぎ、かぶ、 キャベツ、セロリ、きゅうり、 とうもろこし	626	20.4
14 火	ごはん	牛乳	とり肉のてりやき こもくまめ のらぼうないりじゃこのあえもの	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、とり肉、ふた肉、 さつまあげ、だいず、 こんぶ、ちりめんじゃこ	しょうが、こんにゃく、ごぼう、 にんじん、しいたけ、キャベツ、 さやえんどう、のらぼうな、 ほうれん草、とうもろこし	525	26.6
15 水	しょうゆ ラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	しょうゆラーメン(しる) じゃがまるくん のらぼうなときりほしだいこんの ごまドレッシング	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ、こま、 ごまドレッシング	牛乳、ふた肉、チーズ、 ハム	しょうが、にんにく、メンマ、 にんじん、もやし、こまつな、 ねぎ、とうもろこし、きゅうり、 きりほしだいこん、のらぼうな	655	27.2
16 木	ごはん	牛乳	アジのいちやほし なっとうあえ じゃがいもとのらぼうなのみそじる	こめ、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジいちやほし、 なっとう、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、たくあん、たまねぎ、 のらぼうな	516	24.3
17 金	ふたキムチどん (むぎごはん)	ヨーグル ミルク	ふたキムチどん(ぐ) はるさめサラダ ちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、こま	ヨーグルミルク、ふた肉、 ハム、かまぼこ	にんにく、しょうが、キムチ、 にら、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、しいたけ、 チンゲンサイ、ねぎ	577	21.2
20 月	1年生給食開始 まるパン スライス	牛乳	手ごねハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ふた肉、牛肉、 たまご、とうにゅう、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、セロリ	595	26.2
21 火	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ シャキシャキづけ とんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、こま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ふた肉、 みそ	しょうが、にんにく、たくあん、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいこん、たまねぎ、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	602	25.4
22 水	ミートソース スパゲティ (スパゲティ)	牛乳	ミートソーススパゲティ(ソース) みずなとツナのサラダ フルーツポンチ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、こま、ゼリー	牛乳、牛肉、ふた肉、 ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、もも、 トマト、みずな、キャベツ、 パイン、りんご	596	24.0
23 木	ごはん	牛乳	サバのみそに キャベツのポンずあえ わかたけじる	こめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、とり肉、 とうふ、わかめ	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、きゅうり、ゆず、 たけのこ	548	26.7
24 金	チキンカレー ライス (むぎごはん)	牛乳	チキンカレーライス(カレー) 手づくりふくじんづけ 国産オレンジ	こめ、むぎ、こま、 じゃがいも、あぶら、 はちみつ、バター、 こむぎこ、さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、だいこん、 きゅうり、れんこん、オレンジ	568	19.9
27 月	むぎごはん	牛乳	マーボーとうふ わかめいりサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、とうふ、 みそ、わかめ	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、しいたけ、にら、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	542	22.4
28 火	ひじきごはん	牛乳	イカフライ かぶときゅうりのオイルづけ かきたまじる	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、パンこ、 かたくりこ	とり肉、ひじき、牛乳、 あぶらあげ、イカ、たまご、 しおこんぶ、わかめ	しいたけ、こんにゃく、かぶ、 にんじん、しょうが、きゅうり、 えのき、ねぎ	579	27.1
30 木	くろパン	牛乳	やきウインナー チキンとマカロニのクリームに フレンチサラダ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、 とり肉、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、キャベツ、 きびマン	644	23.1
☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。 ※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。						平均栄養量	578	24.3

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 【給食がはじまります。ご家庭で次のような準備にご協力をお願いします。】

### ◆毎日清潔なハンカチ・はし・ナプキン・マスクを持たせてください！

- 手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。
- 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ナプキンを持ってきましょう。
- マスクのゴムが伸びたら取り替えましょう。



### ◆持ち物には名前を書きましょう！



特に「はし」の  
落とし物が多いです。

### ◆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。



### ◆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。
- ★週末には、給食着を持って帰りますので洗濯・アイロンをかけて下さい。
- 1・2年生については、学校より貸与したものを使用します。3年生以上については、各家庭でご用意をお願いいたします。