



4月分学校給食予定献立表

【給食目標】 給食のきまりを身につけよう



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	ギンサワラのさいきょうやき こまつなのごまあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、とり肉、かまぼこ、 あぶらあげ、とうふ、 ギンサワラさいきょうづけ、	にんじん、さやえんどう、 しいたけ、★ごぼう、もやし、 チンゲンサイ、えのきたけ、★ねぎ	512	25.3
13	月	ライス ボールパン 牛乳	とり肉のハーブパンこやき ポトフ オレシジ	パン、あぶら、パンこ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、オレシジ	551	29.7
14	火	ごはん 牛乳	サバのカレーやき あぶらあげとやさいのあえもの なまあげのうまに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サバ、あぶらあげ、 ぶた肉、なまあげ	こんにゃく、キャベツ、にんじん、 もやし、★ごぼう、にんにく、 しょうが、たまねぎ、だいこん、 たけのこ、しいたけ	590	29.5
15	水	キムチ チャーハン 牛乳	とり肉のパンパンソース ハムマヨサラダ チンゲンサイのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 ごま、さとう、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ハム、とうふ	はくさいキムチ、★ねぎ、 ピーマン、しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 チンゲンサイ、えのきたけ	521	25.4
16	木	たけのこ ごはん 牛乳	イカフライ こまつなのごまじょうゆあえ とうふとあぶらあげのみそじる	こめ、もちこめ、 あぶら、さとう、ごま、 こむぎこ、パンこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 イカ、とうふ、みそ	たけのこ、さやえんどう、 にんじん、★ごぼう、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	574	26.4
17	金	タンメン 牛乳	あげぎょうざ(2コ) ピリからきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 ぎょうざ、さとう	牛乳、ぶた肉	にら、にんじん、はくさい、 もやし、たまねぎ、とうもろこし、 にんにく、しょうが、きくらげ、 きゅうり	589	27.9
20	月	1年生給食開始 カレーライス 牛乳	マカロニサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、マカロニ、 さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、とうもろこし、 レタス、きゅうり	610	21.9
21	火	こどもパン スライス 牛乳	手ごねハンバーグ えだまめとウィンナーのソテー ABCスープ	パン、あぶら、パンこ、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、たまご、 ウィンナー、とり肉	たまねぎ、とうもろこし、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 セロリ	643	32.7
22	水	むぎごはん 牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ゼリー、 水あめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 ハム	にんじん、★ねぎ、たけのこ、 にら、しいたけ、しょうが、 にんにく、もやし、キャベツ、 もも、りんご、ようなし、みかん	613	24.5
23	木	エビピラフ 牛乳	チキンカツ かまぼことキャベツのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	牛乳、ベーコン、エビ、 とり肉、かまぼこ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 キャベツ、きゅうり	598	26.9
24	金	ごはん 牛乳	サケのレモンソースがけ キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものぞぼろに	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サケ、こんぶ、 ぶた肉	レモン果汁、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、しらたき、 しいたけ、いんげん	589	23.9
27	月	ぶたどん 牛乳	こまつなサラダ いなかじる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ、 とり肉、あぶらあげ、 とうふ	しらたき、たまねぎ、ごぼう、 しいたけ、しょうが、★ごぼう、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、だいこん	554	27.0
28	火	ごはん 牛乳	ホキのやくみソース きりぼしだいこんのいために キャベツのとんじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ホキでんぶんつき、 ちくわ、ぶた肉、 なまあげ、みそ	★ねぎ、しょうが、しらたき、 にんじん、いんげん、しいたけ、 きりぼしだいこん、キャベツ、 こんにゃく	552	25.9
30	木	ツイストパン 牛乳	やきウィンナー コールスローサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、コーヒーミルク、 ウィンナー、とり肉、 生クリーム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 えだまめ	636	22.3
14回	★星マークは所沢産の野菜です。こまつなは河口さん、ねぎは見澤さんの畑で採れたものを使用しています。					平均栄養量	581	26.4

～ 献立表の見方～

飲み物 (牛乳・コーヒーミルク・お茶など)	主菜 (肉・魚・卵料理など)	主にエネルギーになる、 炭水化物・糖質を多く含む食品	主に体を作る、タンパク質・ カルシウムなどを多く含む食品	主に体の調子を整える、ビタミン・ ミネラルなどを多く含む食品	エネルギー	たん白質		
24 金	ごはん	牛乳	サケのレモンソースがけ キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものぞぼろに	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サケ、こんぶ、 ぶた肉	レモン果汁、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、しらたき、 しいたけ、いんげん	589	23.9

主食
(ごはん・パン・めん)
主食を兼ねることもあります。

副菜・汁物・デザート
(野菜料理・汁物・果物など)

その日に使っている主な食品

栄養価
4年生の栄養価が
書いてあります

元気のもと食から

食べ物は体の中の働きによって、3つのグループに分かれます。
黄は「おもにエネルギーのもとになる」食品です。
赤は「おもに体をつくるもとになる」 緑は「おもに体の調子を整える」
給食の献立は、健康で毎日元気に過ごせるように、3つのグループの
食品をバランスよく組み合わせて考えてあります。
ご家庭でもバランスよく食べられるようにしましょう。

黄のグループ

エネルギーのもとになる



ごはん・パン・めん・
あぶら・じゃがいも・
さとうなど

赤のグループ

体をつくるもとになる



牛乳・肉・魚・卵・
豆腐・わかめなど

緑のグループ

体の調子をととのえる



にんじん・キャベツなどの野
菜、いちご・りんごなどの果
物、きのこなど

※ 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。ご心配の方はお問い合わせください。
(柳瀬小学校 TEL 04-2944-0742)

※ 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。



新年度が始まりました。今年度は、栄養教諭・栄養士・(株)ジーエスエフの
調理員15人が力をあわせ、小学校と中学校の給食を作ります。給食の時間がまちどおし
くなるような、おいしく、わくわくする給食をめざします。1年間、よろしくお願ひします。