

# 4月分学校給食予定献立表（小学校）



令和6年度

【目標】きゅうしょくのきまりを みにつけよう

所沢市立中富小学校

| 日   | 曜 | 献立名                                                                                                                                                                 |         |                                                | 主 な 食 品 名                                        |                                       |                                                                 | エネルギー | たん白質 |      |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|------|------|
|     |   | 主 食                                                                                                                                                                 | 牛乳      | お か ず                                          | 黄                                                | 赤                                     | 緑                                                               | kcal  | g    |      |
| 10  | 水 | むぎごはん                                                                                                                                                               | 牛乳      | チキンカレー<br>とうみょうツナサラダ<br>しらぬい                   | こめ、むぎ、<br>じゃがいも、あぶら、<br>こむぎこ、バター、<br>さとう、ごま      | 牛乳、とり肉、ツナ                             | たまねぎ、にんじん、<br>しょうが、にんにく、<br>とうみょう、キャベツ、<br>しらぬい                 | 625   | 23.9 |      |
| 11  | 木 | うどん                                                                                                                                                                 | 牛乳      | きつねうどん<br>みそさといも<br>わかめのすのもの                   | うどん、あぶら、<br>さとう、さといも、<br>こむぎこ                    | 牛乳、とり肉、<br>あぶらあげ、みそ、<br>わかめ、ちくわ       | にんじん、たまねぎ、<br>こまつな、もやし                                          | 533   | 24.4 |      |
| 12  | 金 | はつがげんまい<br>ごはん                                                                                                                                                      | 牛乳      | ホキのフライ<br>キャベツのおかかあえ<br>かきたまじる                 | こめ、はつがげんまい、<br>こむぎこ、パンこ、<br>あぶら、さとう、ごま、<br>かたくりこ | 牛乳、ホキ、<br>かつおぶし、とり肉、<br>たまご           | キャベツ、もやし、<br>にんじん、こまつな、<br>たまねぎ                                 | 554   | 25.6 |      |
| 15  | 月 | ごはん                                                                                                                                                                 | 牛乳      | にくじゃが<br>サバのぶんかほし<br>ほうれんそうのいそあえ               | こめ、じゃがいも、<br>あぶら、さとう                             | 牛乳、ぶた肉、<br>サバぶんかほし、のり                 | たまねぎ、にんじん、<br>こんにゃく、いんげん、<br>ほうれん草、もやし                          | 571   | 26.6 |      |
| 16  | 火 | ちゅうかめん                                                                                                                                                              | 牛乳      | しおラーメン<br>あげきょうざ<br>まめもやしのナムル                  | ちゅうかめん、あぶら、<br>ごま、きょうざのかわ、<br>かたくりこ、こむぎこ、<br>さとう | 牛乳、ぶた肉                                | こまつな、にんじん、<br>キャベツ、もやし、<br>たまねぎ、きくらげ、<br>だいずもやし                 | 609   | 28.0 |      |
| 17  | 水 | わかめごはん                                                                                                                                                              | 牛乳      | とりのてりかけ<br>キャベツのぼんすあえ<br>すましじる                 | こめ、かたくりこ、<br>あぶら、さとう、ごま、<br>ふ                    | わかめ、牛乳、とり肉、<br>とうふ                    | キャベツ、きゅうり、<br>にんじん、レモン、<br>こまつな                                 | 535   | 23.5 |      |
| 18  | 木 | コッペパン                                                                                                                                                               | コーヒーマルク | ポークビーンズ<br>グリーンサラダ<br>てづくりりんごゼリー               | パン、あぶら、さとう                                       | コーヒーマルク、<br>ぶた肉、ベーコン、<br>だいず、かんてん     | にんじん、たまねぎ、<br>トマト、キャベツ、<br>きゅうり、りんご                             | 579   | 25.3 |      |
| 19  | 金 | ごはん                                                                                                                                                                 | 牛乳      | チンジャオロース<br>こふきいも<br>かぶうあえ                     | こめ、あぶら、<br>かたくりこ、<br>じゃがいも、さとう、<br>はるさめ          | 牛乳、ぶた肉、<br>あおのり、ハム                    | しょうが、たけのこ、<br>ピーマン、にんにく、<br>ねぎもやし、キャベツ、<br>にんじん                 | 519   | 22.1 |      |
| 22  | 月 | くろパン                                                                                                                                                                | 牛乳      | とりにくの<br>ガーリックやき<br>フレンチサラダ<br>やさいのクリームスープ     | パン、さとう、あぶら、<br>こめこ                               | 牛乳、とり肉                                | にんにく、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、<br>こまつな、たまねぎ、<br>かぶ                    | 500   | 26.8 |      |
| 23  | 火 | かてめし                                                                                                                                                                | 牛乳      | チキンタツタ<br>ほうれんそうのごまあえ<br>とうふとわかめの<br>すましじる     | こめ、さとう、<br>かたくりこ、あぶら、<br>ごま                      | あぶらあげ、牛乳、<br>とり肉、とうふ、<br>わかめ、かまぼこ     | にんじん、ごぼう、<br>こんにゃく、しいたけ、<br>いんげん、しょうが、<br>にんにく、ほうれん草、<br>もやし、ねぎ | 540   | 23.1 |      |
| 24  | 水 | ごはん                                                                                                                                                                 | 牛乳      | アジのやくみソースかけ<br>かぶときゅうりの<br>ゆかりあえ<br>じゃがいものみそしる | こめ、かたくりこ、<br>あぶら、さとう、<br>じゃがいも                   | 牛乳、アジ、<br>あぶらあげ、わかめ、<br>みそ            | ねぎ、きゅうり、かぶ、<br>ゆかり、たまねぎ                                         | 509   | 20.6 |      |
| 25  | 木 | スパゲッティ<br>ナポリタン                                                                                                                                                     | 牛乳      | とりにくのしおやき<br>フルーツポンチ                           | スパゲッティ、あぶら、<br>さとう                               | ハム、チーズ、牛乳、<br>とり肉、かんてん                | たまねぎ、にんじん、<br>ピーマン、<br>マッシュルーム、<br>トマト、パイナップル、<br>みかん、もも        | 522   | 27.4 |      |
| 26  | 金 | ごはん                                                                                                                                                                 | 牛乳      | てづくりハンバーグ<br>きゃべつのおひたし<br>かぶのみそしる              | こめ、パンこ、あぶら、<br>さとう                               | 牛乳、ぶた肉、たまご、<br>かつおぶし、わかめ、<br>あぶらあげ、みそ | たまねぎ、キャベツ、<br>にんじん、かぶ                                           | 560   | 26.4 |      |
| 30  | 火 | ココアあげパン                                                                                                                                                             | 牛乳      | とりにくのこうみやき<br>はるやさいサラダ<br>コンソメスープ              | パン、あぶら、ココア、<br>さとう、じゃがいも                         | 牛乳、とり肉、ベーコン                           | たまねぎ、にんにく、<br>しょうが、キャベツ、<br>うど、にんじん                             | 555   | 22.6 |      |
| 14回 |   | ※ 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。<br>※ 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。<br>※ はしは、毎日洗って持ってきてましょう。持ち物には名前を書きましょう。<br>※ 今月の中富でとれた野菜は、 <b>さといも、かぶ</b> です。 |         |                                                |                                                  |                                       |                                                                 | 平均栄養量 | 550  | 24.7 |

## 今年度の給食室職員紹介！

栄養士 上杉 健人

調理員 日本国民食株式会社 責任者 福井 副責任者 高橋

神田、狩野、大塚、梶山、伊藤、宮地、宮本、中西

