



4月の献立表

新座市立東野小学校

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) ※1人当り (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
11 (木)	牛乳	牛乳				606
	ちらし寿司	高野豆腐 油揚げ のり	米 米サラダ油 砂糖 ごま	かんぴょう にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん	だし昆布 酒 酢 塩 醤油	
	とりのからあげ 野菜のあえもの	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	塩 酒 醤油 醤油 みりん	
12 (金)	牛乳	牛乳				590
	きつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ	けずり節(だし) だし昆布 醤油 酒 みりん 塩	
	竹輪の磯辺揚げ ごまあえ	竹輪(卵不使用) 青のり	薄力粉 なたね油 砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	醤油 酒	
15 (月)	牛乳	牛乳				583
	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油	キムチ にとら	醤油 塩	
	春雨スープ ヨーグルト	とり肉	春雨 ごま油 ヨーグルト	にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
16 (火)	牛乳	牛乳				688
	カレーライス	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	鶏がら(だし) ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 カレー粉 塩 こしょう	
	ツナサラダ	ツナ ひじき	米サラダ油 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 醤油 塩 こしょう	
17 (水)	牛乳	牛乳				619
	黒パン		黒パン(乳使用・鶏卵不使用)			
	ホワイトシチュー コーンサラダ	とり肉 牛乳	米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 生クリーム 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん	鶏がら(だし) 塩 こしょう ワイン 酢 醤油 こしょう 塩	
18 (木)	牛乳	牛乳				602
	麦ごはん		米 米粒麦			
	四川豆腐	豚肉 豆腐	米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん にとら	鶏がら(だし) トウバンジャン 酒 醤油 テンメンジャン	
19 (金)	牛乳	牛乳				616
	スパゲッティ ミートビーンズソース	豚肉 とり肉 チーズ 大豆	スパゲッティ 米サラダ油 米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう 醤油	
	野菜サラダ		砂糖 米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	酢 醤油 塩 こしょう	
22 (月)	牛乳	牛乳				574
	五目ごはん	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	かじきの竜田揚げ おひたし	かじき	砂糖	しょうが 小松菜 もやし えのき茸	酒 醤油 醤油 酒	
23 (火)	牛乳	牛乳				636
	麦ごはん		米 麦			
	とりそばろ丼の具 味噌汁 みかんゼリー	とり肉 卵	米サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん 小松菜 長ねぎ みかんジュース	酒 みりん 醤油 煮干し(だし) みそ	
24 (水)	牛乳	牛乳				590
	セルフハンバーガー	豚肉 卵	こどもパン(乳使用・鶏卵不使用) 米サラダ油 パン粉	玉ねぎ 切干し大根 キャベツ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	ABCスープ	とり肉	米サラダ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう	鶏がら(だし) 塩 こしょう 醤油	
25 (木)	牛乳	牛乳				581
	麦ごはん		米 米粒麦			
	しらすごまふりかけ 肉じゃが 即席漬け	しらす干し	ごま 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	ゆかり こんにゃく にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり かぶ(葉) かぶ(根) にんじん	醤油 酒 みりん 塩 醤油	
26 (金)	牛乳	牛乳				580
	味噌ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ にとら	だし昆布 豚骨(だし) 鶏がら(だし) みそ 酒 醤油 こしょう トウバンジャン	
	寒天ポンチ	寒天	砂糖 はちみつ	黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ワイン	
30 (火)	牛乳	牛乳				588
	たけのこごはん	油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油	たけのこ にんじん さやいんげん	だし昆布 酒 みりん 醤油	
	さわらの西京みそがけ 磯香あえ	さわら	でん粉 なたね油 砂糖 のり	小松菜 もやし にんじん	酒 みりん みそ 醤油 醤油 酒 みりん	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。



新年度が始まります。学校給食は「学校給食実施基準」に基づき、児童の発達段階に応じて必要な栄養をバランスよく摂ることができるよう、毎日の献立が作られています。また学校給食では、苦手な食材や献立ができることもありますが、少しずつでも挑戦し、食の幅を広げることで、栄養バランスのとれた食事ができるようになり、成長期にある児童の健康の保持増進と体位の向上に大きな役割を果たしています。今年度も先生方や保護者の皆様と一緒に『食の立場から』子供たちの健やかな成長を願い、栄養バランスのよい、楽しい献立を考えていきたいと思ひます。また、体にやさしい安全な食材を使い、おいしく安心な給食づくりを心がけていきますので、よろしくお祈りします。

2年生から6年生は11日(木)から、
1年生は16日(火)から給食が始まります。

