

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) タンパク質 (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	
13 (水)	牛乳	牛乳				608
	ちらし寿司	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖 米サラダ油 ごま	かんぴょう 人参 干し椎茸 筍 さやいんげん	酒 酢 塩 醤油	
	とりのからあげ	鶏肉	でん粉 ごま油 なたね油	生姜 にんにく	酒 塩 醤油	25.4
	野菜のあえもの			キャベツ きゅうり 人参	醤油 みりん	
14 (木)	牛乳	牛乳				592
	きつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	人参 長葱 小松菜	酒 みりん 醤油 塩	
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪(鶏卵不使用) 青のり	小麦粉 なたね油			26.6
	ごまあえ		ごま 砂糖	もやし 小松菜 人参	酒 醤油	
15 (金)	牛乳	牛乳				603
	キムチチャーハン	鶏卵 豚肉	米 米サラダ油 ごま油	キムチ(大根・白菜・人参) ニラ	塩 醤油	
	春雨スープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 干し椎茸 筍 もやし 白菜 長葱 小松菜	酒 塩 胡椒 醤油	23.7
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
18 (月)	牛乳	牛乳				622
	黒パン		黒パン(鶏卵不使用)			
	ホワイトシチュー	牛乳 鶏肉	小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 生クリーム	玉葱 人参 パセリ	ワイン 塩 胡椒	21.9
	コーンサラダ		砂糖 米サラダ油	ホールコーン キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 胡椒 醤油	
19 (火)	牛乳	牛乳				599
	ごはん		米			
	四川豆腐	豚肉 豆腐	米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 ニンニク 干し椎茸 長葱 人参 ニラ	酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン	26.3
	ナムル		砂糖 ごま油	もやし ほうれんそう 人参 ニンニク	醤油 ラー油	
20 (水)	牛乳	牛乳				621
	ミートビーンズソーススパゲティ	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	スパゲティ 小麦粉 米サラダ油	生姜 ニンニク 玉葱 人参 セロリ	ワイン ケチャップ 醤油 中濃ソース ウスターソース 胡椒 トマトピューレ	
	野菜サラダ		米サラダ油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン果汁	酢 塩 胡椒 マスタード	28.6
21 (木)	牛乳	牛乳				630
	とりそばろ井	鶏卵 鶏肉	米 ごま 米サラダ油 砂糖	生姜 人参 さやいんげん	酒 醤油 みりん	
	油揚げとじゃがいものみそ汁	油揚げ	じゃがいも	小松菜 長葱	みそ	29.9
	手作りみかんゼリー	ゼラチン 寒天	砂糖	みかんジュース		
22 (金)	牛乳	牛乳				602
	ごはん		米		酒	
	さけふりかけ	鮭 ちりめんじゃこ のり	ごま		みりん 醤油 酒	20.9
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 米サラダ油 砂糖	こんにゃく 玉葱 人参 さやいんげん		
25 (月)	牛乳	牛乳				585
	みそラーメン	豚肉	中華麺 米サラダ油 ごま油	ニンニク 生姜 長葱 人参 ホールコーン もやし キャベツ ニラ	トウバンジャン 酒 醤油 胡椒 みそ	
	フルーツみづかん	寒天	砂糖 はちみつ	黄桃缶 りんご缶 みかん缶	ワイン	21.9
26 (火)	牛乳	牛乳				589
	たけのごはん	油揚げ	米 米サラダ油	筍 人参 さやいんげん	酒 醤油 みりん	
	さわらの西京みそかけ	鱈	でん粉 なたね油 砂糖		酒 醤油 みそ みりん	25.6
	磯の香あえ	のり		もやし ほうれんそう えのきたけ	酒 醤油 みりん	
27 (水)	牛乳	牛乳				601
	セルフハンバーガー	鶏卵 豚肉 鶏肉	子どもパン(鶏卵不使用) パン粉 米サラダ油	切干大根 玉葱 キャベツ	塩 胡椒 ナツメグ 中濃ソース ケチャップ ワイン	
	ABCスープ	ベーコン 鶏肉	マカロニ 米サラダ油	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン ほうれんそう	ワイン 塩 胡椒 醤油	28.8
28 (木)	牛乳	牛乳				683
	カレーライス	豚肉	米 小麦粉 米サラダ油 はちみつ じゃがいも	生姜 ニンニク 玉葱 人参	カレー粉 塩 胡椒 ウスターソース 中濃ソース 醤油 ケチャップ ワイン	
	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 玉葱	酢 醤油 塩 胡椒	22.2

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新1年生が入学し、新年度が始まりました。調理員と栄養職員が協力して、安心・安全でおいしい給食作りをしていきたいと思います。1年生の給食は、18日(月)より始まります。

お子さんたちが日々健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。ご家庭と学校で協力して、子どもたちの成長を見守っていきましょう。

毎日の生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でもお子さんと給食や食事などの食べられることの大事さや大切さなどについて話し合ってみてください。

