



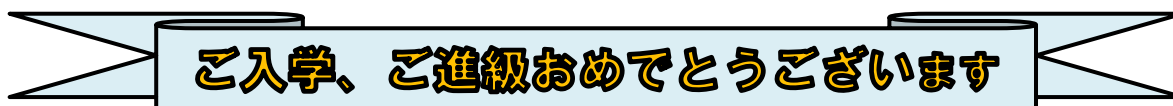
# 4月の献立表

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	その他	
13 (木)	牛乳	牛乳				610
	ちらし寿司	油揚げ 高野豆腐のり	米 ごま 砂糖 米サラダ油	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 小麦粉 ごま油 なたね油	生姜 にんにく	酒 塩 醤油	
	野菜のあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり 人参	醤油 みりん	
14 (金)	牛乳	牛乳				601
	キムチチャーハン	鶏卵 豚肉	米 米サラダ油 ごま油	キムチ ニラ	塩 醤油	
	春雨スープ	鶏肉	緑豆春雨 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	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
17 (月)	牛乳	牛乳				590
	きつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	人参 長葱	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			
	ごまあえ		ごま 砂糖	もやし 小松菜 人参	酒 醤油	
18 (火)	牛乳	牛乳				617
	スパゲッティミートビーンズソース	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	
					塩	
19 (水)	牛乳	牛乳				623
	麦ごはん		米 麦			
	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 テンメシヤン	
	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 (木)	牛乳	牛乳				569
	黒パン		黒パン(乳使用・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	
	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	
21 (金)	牛乳	牛乳				655
	とりそぼろ丼		米 麦			
	油揚げとじゃがいものみそ汁	鶏卵 鶏肉	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	
	手作りみかんゼリー	ゼラチン 寒天	砂糖	みかんジュース	みそ	
24 (月)	牛乳	牛乳				620
	麦ごはん		米 麦			
	しらすのごまふりかけ	しらす干し	ごま	ゆかり		
	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	みりん 醤油 酒	
25 (火)	牛乳	牛乳				581
	みそラーメン		中華麺 ごま油			
		豚肉	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	
	寒天ポンチ	寒天	砂糖 はちみつ	黄桃缶 りんご缶 みかん缶	ワイン	
26 (水)	牛乳	牛乳				587
	たけのこごはん	油揚げ	米 麦 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	鯖	でん粉 なたね油 砂糖		酒 醤油 みそ みりん	
	磯の香あえ	のり		もやし ほうれんそう 人参	酒 醤油 みりん	
27 (水)	牛乳	牛乳				592
	セルフハンバーガー		こどもパン(乳使用・鶏卵不使用)			
		鶏卵 豚肉 鶏肉	パン粉 米サラダ油	切干大根 玉葱 キャベツ	塩 胡椒 ナツメ 中濃ソース ケチャップ ワイン	
	ABCスープ	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 (金)	牛乳	牛乳				708
	カレーライス		米 麦			
		豚肉	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	

※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っております。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、よろしくお願いいたします。

2年生から6年生は13日(木)から、  
1年生は18日(火)から給食が始まります。

