



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	
10 (木)	牛乳	牛乳				
	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 醋 塩 醤油	597
	とりのからあげ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	にんにく しょうが	塩 酒 醤油	25.6
	野菜のあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 みりん	
11 (金)	牛乳	牛乳				
	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 にら	醤油 塩	605
	春雨スープ	とり肉	春雨 ごま油	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	23.3
	ヨーグルト	ヨーグルト				
14 (月)	牛乳	牛乳				
	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	589
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪(卵不使用) 青のり	薄力粉 なたね油			
	ごま和え		砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	醤油 酒	26.3
15 (火)	牛乳	牛乳				
	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	ワイン ケチャップ ウスターーソース 中濃ソース 醤油 カレー粉 鶏がら(だし) 塩 こしょう	688
	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	22.4
16 (水)	牛乳	牛乳				
	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 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 ウスターーソース 塩 こしょう 醤油	616
	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	28.6
17 (木)	牛乳	牛乳				
	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 にら	トウバンジヤン 酒 醤油 テンメンジヤン	602
	ナムル		砂糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん にんにく	醤油 ラー油	26.3
18 (金)	牛乳	牛乳				
	黒パン		黒パン(乳不使用)			
	ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 生クリーム	玉ねぎ にんじん バセリ	鶏がら(だし) 塩 こしょう ワイン	569
	コーンサラダ		米サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 醤油 こしょう 塩	20.6
21 (月)	牛乳	牛乳				
	とりそぼろ丼	とり肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 みりん 醤油	616
	味噌汁	油揚げ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	煮干し(だし) みそ	29.4
	みかんゼリー	寒天 ゼラチン	砂糖	みかんジュース		
22 (火)	牛乳	牛乳				
	五目ご飯	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	566
	かじきの竜田揚げ	かじき	でん粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	26.0
	おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのき茸	醤油 酒	
23 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 米粒麦			
	しらすごまふりかけ	しらす	ごま	ゆかり		601
	肉じゃが	豚肉	米サラダ油 じゃがいも 砂糖	こんにゃく にんじん 玉ねぎ さやいんげん	醤油 酒 みりん	
24 (木)	即席漬け			きゅうり かぶ(葉) かぶ(根) にんじん	塩 醤油	19.2
	牛乳	牛乳				
	にんじんピラフ	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリ コーン 赤ピーマン	鶏がら(だし) 塩 こしょう ワイン 醤油	553
	豚肉とキャベツのスープ煮	豚肉 レバー入りワインナー	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ バセリ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう	26.5
25 (金)	牛乳	牛乳				
	味噌ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油	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 トウバンジヤン	582
	寒天ポンチ	寒天	砂糖 はちみつ	黄桃缶 りんご缶	ワイン	21
28 (月)	牛乳	牛乳				
	たけのこご飯	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	587
	さわらの西京みそがけ	鰯	でん粉 なたね油 砂糖		酒 みりん みそ 醤油	25.2
	磯香あえ	のり		小松菜 もやし にんじん	醤油 酒 みりん	
30 (水)	牛乳	牛乳				
	セルフハンバーガー	豚肉 卵	子供パン(乳不使用) 米サラダ油 パン粉	玉ねぎ 切干大根 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	590
	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) ワイン 塩 こしょう 醤油	27.8

※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ます。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。少しずつでも挑戦し、食の幅を広げることで、栄養バランスがとれた食事ができるようになります。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います。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、よろしくお願いします。

2年生から6年生は10日(木)から、1年生は15日(火)から給食が始まります。

