



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)
		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	タンパク質 (g)
10 (木)	牛乳	牛乳				597
	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	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				605
	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	
	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				589
	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	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪(卵不使用) 青のり	薄力粉 なたね油			26.3
	ごま和え		砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	醤油 酒	
15 (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	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 鶏がら(だし) 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	22.4
16 (水)	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 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	28.6
17 (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 にら	トウバンジャン 酒 醤油 テンメンジャン	26.3
	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	
18 (金)	牛乳	牛乳				569
	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 パセリ	鶏がら(だし) 塩 こしょう ワイン	20.6
	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	
21 (月)	牛乳	牛乳				616
	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	
	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				566
	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	
	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				601
	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		19.2
	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)	牛乳	牛乳				553
	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	
	豚肉とキャベツのスープ煮	豚肉	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう	26.5
		レバー入りウインナー				
25 (金)	牛乳	牛乳				582
	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 トウバンジャン	
	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				587
	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	
	さわらの西京みそがけ	鯖	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				590
	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	
	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、よろしくお願いいたします。

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。

