



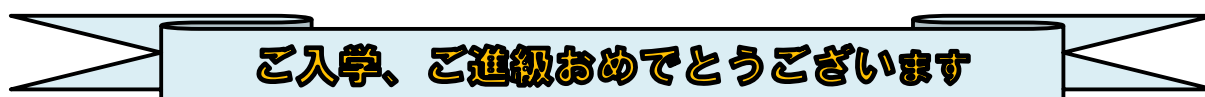
4月の献立表

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) 2人分当量 (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 (金)	牛乳	牛乳				597	
	ちらし寿司	油揚げ のり	米 米サラダ油 さとう	かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう	昆布 酒 酢 塩 醤油		
	とり肉のからあげ 野菜のあえもの	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖	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		25.6
13 (月)	牛乳	牛乳				589	
	きつねうどん	油揚げ	うどん 三温糖	にんじん 長ねぎ	鯉節 鯖節 昆布 醤油 酒 みりん 塩		
	ちくわの磯辺揚げ ごま和え	ちくわ 青のり	薄力粉 なたね油 さとう ごま	もやし 小松菜 にんじん	醤油 酒		26.3
14 (火)	牛乳	牛乳				605	
	キムチチャーハン	ぶた肉 卵	米 麦 米サラダ油 ごま油	キムチ にはら	醤油 塩		
	春雨スープ ヨーグルト	とり肉	春雨 ごま油 米サラダ油	にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 長ねぎ 小松菜	鳥がら 塩 こしょう 醤油		23.3
15 (水)	牛乳	牛乳				688	
	カレーライス	ぶた肉	米 麦 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	ぶどう酒 ケチャップ カレー粉 ウスターソース 中濃ソース 醤油 鳥がら 塩 こしょう		
	ツナサラダ	ツナ ひじき	米サラダ油 さとう	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 醤油 塩 こしょう		22.4
16 (木)	牛乳	牛乳				584	
	黒パン		黒パン				
	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	玉ねぎ にんじん パセリ	鳥がら 塩 こしょう ぶどう酒		21.0
17 (金)	牛乳	牛乳				602	
	麦ごはん		米 麦				
	四川豆腐 ナムル	ぶた肉 豆腐	米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にはら にんじん	トウバンジャン 酒 醤油 鳥がら テンメンジャン		26.3
20 (月)	牛乳	牛乳				616	
	スパゲッティミートビーンズソース	ぶた肉 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 セロリー	ぶどう酒 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		三温糖 米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん レモン汁	酢 醤油 塩 こしょう		28.6
21 (火)	牛乳	牛乳				578	
	五目ご飯	とり肉 油揚げ	米 麦 米サラダ油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく さやえんどう	酒 みりん 醤油		
	かじきの竜田揚げ おひたし	かじき	でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖	しょうが 小松菜 もやし にんじん	酒 醤油 醤油 酒		26.1
22 (水)	牛乳	牛乳				616	
	とりそぼろ丼	とり肉 卵	米 麦 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん	酒 みりん 醤油		
	味噌汁 みかんゼリー	油揚げ	じゃがいも さとう	小松菜 玉ねぎ みかんジュース 寒天	煮干 みそ		28.8
23 (木)	牛乳	牛乳				601	
	麦ごはん		米 麦				
	しらすごまふりかけ 肉じゃが 即席漬け	しらす ぶた肉	ごま 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	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・根) にんじん	塩 醤油 酒 みりん 塩 醤油		21.4
24 (金)	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				558	
	にんじんピラフ	とり肉	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリ コーン	鳥がら 塩 こしょう ぶどう酒 醤油		
	豚肉とキャベツのスープ煮	ぶた肉 ウインナー	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	鳥がら ぶどう酒 塩 こしょう		21.9
27 (月)	牛乳	牛乳				582	
	味噌ラーメン	ぶた肉	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 にはら	昆布 豚骨 鳥がら みそ 酒 醤油 こしょう トウバンジャン		
	寒天ポンチ		さとう はちみつ	黄桃缶 りんご缶 寒天	ぶどう酒		22.1
28 (火)	牛乳	牛乳				587	
	たけのこご飯	油揚げ	米 麦	たけのこ にんじん さやえんどう	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 のり	でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖	小松菜 もやし えのきだけ	酒 みりん 西京みそ 醤油 醤油 酒 みりん		25.2
30 (木)	牛乳	牛乳				590	
	セルフ照り焼きチキンバーガー	とり肉	子供パン なたね油 でん粉 薄力粉 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう	こしょう 酒 醤油 酒 みりん 酢		
	ABCスープ	とり肉	米サラダ油 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう マッシュルーム	鳥がら ぶどう酒 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。



新年度が始まりました。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。

今年度も学校と保護者の皆様とで『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、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、よろしくお祈りいたします。

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

