



4月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 きゅうしょくのきまりをみつけよう

所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名	(黄) おもにエネルギーのもとになる食品	(赤) おもに体をつくるもとになる食品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー	たん白質	
						kcal	g	
10	木	こぎつねずし	牛乳 ほうれんそうのおひたし とりのてりやき けんちんじる いちごゼリー	こめ、さとうさといも、あぶらゼリー	あぶらあげ、のり牛乳、ぶた肉、とり肉	しいたけ、にんじん、ごぼうほうれん草、もやし、こんにゃくだいこん、ねぎ、しょうが	519	18.7
11	金	むぎごはん	牛乳 とんどのんぐきゅうりとだいこんのあさづけ こしへじる カラマンダリン	こめ、むぎ、あぶらさとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそとり肉、とうふあぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうりだいこん、にんじん、ごぼうたまねぎ、こんにゃく、しいたけはねぎ、カラマンダリン	534	27.4
14	月	フラワーロール	牛乳 てごねハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ	パン、パンこ、あぶらさとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ぶた肉ハム、ベーコン	たまねぎ、えのき、きゅうりにんじん、キャベツ、セロリににく、トマト	622	27.8
15	火	ごはん	牛乳 さばのぶんかぼし なっとうあえ ちくせんに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかぼしなっとう、かつおぶしとり肉、さつまあげ	こまつな、もやし、キャベツにんじん、ごぼう、こんにゃくしいたけ、たけのこ、さやいんげん	554	28.7
16	水	ポテトピラフ	牛乳 とうみょうのスープ しらたまポンチ	こめ、むぎ、あぶらじゅかいも、さとうしらたまだんこはちみつ	とり肉、牛乳、ぶた肉ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこしセロリ、キャベツ、とうみょうみかん、りんご、もち	609	21.1
17	木	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆねぎラーメン じゃがまるくん キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、さとうあぶら、じゃがいもかたくりこ	牛乳、ぶた肉、ハムチーズ	にんじん、とうもろこし、もやしねぎ、きくらげ、メンマ、きゅうりキャベツ	685	28.1
18	金	はちみつレモンパン	牛乳 じゃがいもとベーコンのスープに ツナサラダ	パン、バターはちみつ、あぶらじゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコンツナ	レモン、にんじん、たまねぎとうもろこし、キャベツきゅうり、みすな	533	20.9
21	月	こどもパンスライス	牛乳 とりにくのバーベキューソースかけ ABCスープ りんご	パン、さとうかたくりこ、あぶらじゃがいも、マカロニ	牛乳、とり肉	しょうが、たまねぎ、りんごににく、キャベツ、にんじんセロリ	462	25.7
22	火	むぎごはん	牛乳 チキンカレー パリパリサラダ てづくりみかんゼリー	こめ、むぎ、あぶらはちみつ、じゃがいもごむぎこ、さとうきょうざのかわ	牛乳、とり肉、かんてん	にんじん、しょうが、ににくたまねぎ、りんご、キャベツこまつな、とうもろこし、みかん	587	19.1
23	水	ごはん	牛乳 さわらのさいきょうやき こまつなのごまあえ ぐだくさんみそしる	こめ、ごま、さとう	牛乳、あぶらあげギンザワラさいきょうづけみそ	こまつな、にんじん、もやしだいこん、こんにゃく、ねぎみすな	470	21.7
24	木	さきたまロール	牛乳 ポロニアソーセージ キャベツのレモンあえ コーンチャウダー	パン、あぶら、さとうじゃがいも、ごむぎこバター	牛乳、ベーコンポロニアソーセージ	キャベツ、きゅうり、レモンとうもろこし、たまねぎ、にんじん	568	20.7
25	金	わかめごはん	牛乳 あじフライ ほうれんそうのいそあえ かきたまじる	こめ、こむぎこパンこ、あぶらさとう、かたくりこ	わかめ、牛乳、アジのり、とり肉、たまごとうふ	ほうれん草、もやし、にんじんねぎ	544	25.1
28	月	ごはん	牛乳 しんじゅがのそぼろに とうにゅうごまじる エコふりかけ	こめ、じゃがいもあぶら、さとうかたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉かつおぶし、とり肉あぶらあげ、とうにゅうみそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃくしいたけ、さやえんどう、だいこんはねぎ	516	23.5
30	水	きつねうどん	牛乳 イカのてんぶら チンゲンサイのからしあえ	うどん、さとうごむぎこ、かたくりこあぶら	とり肉、あぶらあげ牛乳、イカ	にんじん、こまつな、たまねぎはねぎ、しめじ、チンゲンサイもやし	497	25.1

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

ご心配な方はお問い合わせください。(小手指小学校 栄養教諭 今村 Tel 04-2948-2215)

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

＜毎日の給食の準備にご協力をお願いいたします＞

☆給食袋に、「ナフキン、はし、はし箱、マスク」を入れて毎日持たせてください。

(はしに名前の記入をお願いいたします。トレーに挟まって給食室に戻ってくことがあります。

はしは、つかみやすく滑りにくい素材(木製等)のものがおすすめです。)

☆給食当番になつたら、長い髪の毛は結んで帽子に入れてください。週末には、給食着やエプロンを家で洗濯して持たせてください。

☆給食当番になつたら、衛生に気を付けて配膳のお仕事をするので、おなかの調子が悪いとき、体調のすぐれないときは、担任の先生に伝えるようにしてください。

新たに食物アレルギーが診断されたときは、早急にお知らせください。



【お知らせ】

給食当番用エプロン等の準備をお願いします！

令和7年度より、小学校3年生以上の学校給食で使用する白衣等は各家庭でご用意いただく方法に変更されます。ただし、小学校1・2年生は、学校での指導面を考慮し、現状どおり貯用いたします。

・色や形について
指定はなし。異物混入につながるような飾り等がついていないもの。

・帽子について
帽子タイプ または 三角巾(自分で頭につけられるもの)

・袋について
エプロン、帽子等が入るもの。



☆白衣・エプロンと帽子・三角巾は、自分で着脱できるものにしてください。家庭でも、着脱やたたみ方等の練習をしておいてください。



1月21日のtetoruでも配信しております。