



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につけよう

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 さとも、あぶら ゼリー	あぶらあげ、のり 牛乳、ふた肉、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 とんとんのく きゅうりとだいこんのあさづけ こしねじる カラマンダリン	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、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、ふた肉 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 にんにく、トマト	622	27.8
15	火	ごはん	牛乳 さばのぶんかほし なっとうあえ ちくせんに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバぶんかほし 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、だけのこ、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 じゃがいも、さとう しらたまだんこ はちみつ	とり肉、牛乳、ふた肉 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、もも	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、ふた肉、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、ふた肉、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、みずな	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 にんにく、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 バリバリサラダ 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 こむぎこ、さとう きょうざのかわ	牛乳、とり肉、かんでん	にんじん、しょうが、にんにく 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、こま、さとう	牛乳、あぶらあげ ギンサワさいきょうづけ みそ	こまつな、にんじん、もやし だいこん、こんにゃく、ねぎ みずな	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、こむぎこ 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 しんじゃがのそぼろに 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、こま	牛乳、ふた肉 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 イカのてんぷら チンゲンサイのからしあえ	うどん、さとう こむぎこ、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
平均栄養量							550	23.8

※ 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ることがあります。
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。)

☆給食当番になったら、**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。

☆給食当番になったら、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、現状どおり貸与いたします。

- ・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。