

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

所沢市立北小学校

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	とり肉のてりやき こまつなのごまあえ ももゼリー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま、ゼリー	あぶらあげ、牛乳、とり肉	しいたけ、にんじん、 ごぼう、しょうが、 こまつな、もやし	550	25.5	
11	金	ごはん	牛乳	しろみざかなのあますあんかけ マカロニサラダ だいこんのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、ホキでんぶんつき、 ハム、あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、だいこん、ねぎ	577	20.5	
14	月	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン はるまき はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、はるまき、 はるさめ、ごま	牛乳、ぶた肉、ハム	メンマ、しょうが、ねぎ、 にんにく、もやし、 にんじん、とうもろこし、 こまつな、きゅうり	651	24.2	
15	火	わかめごはん	おちゃ	からあげ ピリからきゅうり とんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	わかめ、とり肉、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	おちゃ、しょうが、きゅうり、 ごぼう、こんにゃく、 にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな	502	17.6	
16	水	チャーハン	牛乳	とり肉のネギしおやき ひじきのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、 ごま、さとう、はるさめ	やきぶた、なると、牛乳、 とり肉、ひじき、ハム、 ぶた肉	たけのこ、しいたけ、にんじん、 ねぎ、ピーマン、にんにく、 レモン、だいこん、こまつな、 きくらげ、もやし、メンマ	497	26.4	
17	木	ごはん	牛乳	しっとりふりかけ アジフライ キャベツのあさづけ かきたまじる	こめ、ごま、さとう、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、かたくりこ	牛乳、かつおぶし、 ちりめんじゃこ、アジ、 こんぶ、とり肉、たまご	しょうが、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、たまねぎ、ねぎ、 こまつな	589	24.3	
18	金	きなこ あげパン	牛乳	はるキャベツのポトフ だいこんサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	きなこ、牛乳、ぶた肉、 ウインナー、ハム	セロリ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、みずな、 とうもろこし	590	21.8	
21	月	こどもパン スライス	牛乳	ボークハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 とうにゅう、ハム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、セロリ	562	25.7	
22	火	ごはん	牛乳	サケのおろしソース こまつなのいそあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、のり、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	だいこん、しょうが、 こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ	509	22.4	
23	水	ツイストパン	コーヒ ミル	チキンカツ ツナサラダ マカロニいりミネストローネ	パン、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、マカロニ	コーヒーマルク、とり肉、 ツナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、にんにく、 トマト	628	23.9	
24	木	むぎごはん	牛乳	ボークカレー コーンサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、じゃがいも、 はちみつ、あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ハム、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、りんご、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	643	22.5	
25	金	そぼろずし	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし わかだけじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、牛乳、とうふ、 ギンサワラさいきょうづけ、 わかめ	にんじん、しょうが、 さやえんどう、ほうれん草、 もやし、たけのこ	495	24.3	
28	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがいため チンゲンサイのちゅうかサラダ とうふとねぎのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、ハム、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しょうが、たまねぎ、 チンゲンサイ、だいこん、 にんじん、とうもろこし、 ねぎ	502	26.1	
30	水	バターロール	牛乳	スパゲティナポリタン やきウインナー グリーンサラダ	パン、スパゲッティ、 あぶら、さとう	牛乳、ハム、ウインナー	にんにく、セロリ、 にんじん、たまねぎ、 エリンギ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり	679	23.7	
								平均栄養量	570	23.5

※ 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。

※ 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。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)

※ はしは、毎日洗って持ってきてましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)

※ スパゲティの日には、フォークを持ってくるでもかまいません。

※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。

※ 1年生の給食は、4月21日(月)から始まります。

【給食がはじまります。ご家庭で次のような準備・ご協力をお願いします。】

◆食事の前には手を洗おう！

・家庭でも習慣にしておきましょう。



◆毎日 清潔な

ハンカチ・ランチクロス・マスク・はし
を持たせて下さい！

- ・手を洗ったら、清潔なハンカチでふきましょう。
- ・マスクのゴムが伸びたら取り換えましょう。
- ・自分の手にあった大きさの「はし」を毎日きれいに洗って
もってきてましょう。
- ・教室の机で食べるので、ランチクロスをもってきてましょう。



◆持ち物には名前をかきましよう！



「はし」にも、名前が
書いてあると、落とし
た時に届けられます。



◆給食当番になったら・・・

- ・つめは、みじかく切っておきましょう。
- ・長いかみの毛は、むすんでおきましょう。
- ★週末には、給食着やエプロンを持って帰りますので
洗濯しアイロンをかけて持たせてください。
(1, 2年生は、翌週始めに持たせてください。)
(3年生～は、翌週中に持たせてください。)
- ★1, 2年生は、学校の給食着・3年生～は、自分の
エプロン等を使います。

