



4 月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 給食のきまりを身につけよう

所沢市立和田小学校

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	進級お祝い献立 ごもくずし 牛乳	サワラのさいきょうやきのらぼうのおかかあえ おいわいじる	こめ、さとう、あぶら、こま	あぶらあげ、牛乳、とうふ、 キンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、かまぼこ	ごぼう、にんじん、れんこん、 しいたけ、かんぴょう、もやし、 さやえんどう、のらぼう、みつば、 ほうれん草、たけのこ、えのき	477	22.8
11 金	むぎごはん 牛乳	とり肉のてりやき なっとうあえ じゃがいもとのらぼうのみそしる	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ	しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、たくあん、 たまねぎ、のらぼう	525	26.0
14 月	肉じるうどん (うどん) 牛乳	肉じるうどん(しる) ちくわのみなとあげ はるのかおりサラダ	うどん、あぶら、 さとう、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ちくわ、さくらエビ、 ひじき、あおのり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、こまつな、しょうが、 キャベツ、のらぼう、うど、 とうもろこし	507	25.1
15 火	むぎごはん 牛乳	サバのみそに かぶときゅうりのあちゃらづけ のらぼういりかきたまじる	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、とり肉、 たまご	しょうが、かぶ、きゅうり、 にんじん、えのき、のらぼう	557	27.1
16 水	ウィンナー ピラフ 牛乳	とり肉のパプリカやき のらぼうときりほしだいこんのごまドレあえ あおなととうふのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こま、さとう、 こまドレッシング	ウィンナー、牛乳、とり肉、 ハム、ぶた肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 とうもろこし、のらぼうな、 にんにく、しょうが、きゅうり、 きりほしだいこん、ほうれん草	558	27.0
17 木	ココア あげパン 牛乳	はるやさいのポトフ マカロニサラダ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ウィンナー、ハム	にんじん、たまねぎ、かぶ、 キャベツ、セロリ、きゅうり、 とうもろこし	601	18.8
18 金	むぎごはん 牛乳	アジフライ じゃがいもをそぼろに はるキャベツのごますあえ	こめ、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 かたくりこ、こま	牛乳、アジ、とり肉、 さつまあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 しらたき、しいたけ、もやし、 さやいんげん、キャベツ	642	26.9
21 月	1年生給食開始 まるパン スライス 牛乳	てづくりハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、ぎゅう肉、 たまご、とうにゅう、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、セロリ	595	26.2
22 火	チキン カレーライス (むぎごはん) 牛乳	チキンカレーライス(カレー) カリボリサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 バター、こむぎこ、 さとう	牛乳、とり肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、だいこん、 きゅうり	571	18.5
23 水	ひじきごはん 牛乳	ぶた肉のたつたあげ はるキャベツとかぶのしおこんぶあえ わかだけじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	とり肉、ひじき、牛乳、 あぶらあげ、ぶた肉、 しおこんぶ、とうふ、わかめ	しいたけ、こんにゃく、かぶ、 にんじん、しょうが、にんにく、 キャベツ、たけのこ	537	25.9
24 木	ミートソース スパゲティ (スパゲティ) 牛乳	ミートソーススパゲティ(ソース) みずなとツナのサラダ フルーツポンチ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、こま、 カクテルゼリー	牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉、 ツナ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マジジュール、にんにく、 トマト、みずな、キャベツ、 パイン、りんご、もも	609	24.9
25 金	むぎごはん 牛乳	マーボーとうふ わかめいりサラダ 国産オレンジ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、わかめ	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、しいたけ、にら、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 オレンジ	542	22.5
28 月	むぎごはん 牛乳	サケのしおこうじやき こまつなのごまみそあえ けんちんじる	こめ、むぎ、こま、 さとう、さといも	牛乳、サケ、みそ、とり肉、 とうふ	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、こんにゃく、ねぎ、 だいこん、ごぼう	499	23.0
30 水	くろパン コーヒー ミルク 牛乳	ホキのこうそうやき アスパラサラダ レタスと肉だんこのスープ	パン、はちみつ、 あぶら、パンこ、 さとう	コーヒーミルク、ホキ、 ハム、ベーコン、肉だんこ	にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 アスパラガス、レタス	531	23.0

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。



平均栄養量 554 kcal 24.1g

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。

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します。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。

- ・白衣・エプロン等について
- ・家庭科の授業で作成したエプロンや、家庭で所有しているものも使用可能。
- ・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、着脱や袋へのしまい方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。