



## 4月分学校給食予定献立表



令和	和7年度 【給食目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう						所沢市立柳瀬中学校			
П	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 kcal	たん白質 g
10	木	こざつね寿司	牛乳	銀鰆の西京焼き ごまじょうゆ和え 桜かまぼこ入りすまし汁	米、砂糖、油、こま	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、かまぼこ、 銀鰆の西京漬け	人参、札 さやえん きゅうり ★ <b>ほうれ</b>	i茸、 <b>★小松菜</b> 、 uどう、キャベツ、 )、とうもろこし、ねぎ、 <b>ん草</b> 、えのきたけ、	702	31.0
11	金	ツイストパン	牛乳	鶏肉のハーブパン粉焼き ポトフ オレンジ	パン、油、パン粉、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、チーズ、 豚肉	玉ねぎ、 セロリ、	キャベツ、人参、 オレンジ	724	38.3
14	月	キムチ チャーハン	牛乳	ポークしゅうまい(2コ) キャベツの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、麦、油、 砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉 ポークしゅうまい、 豆腐	とうもろ	なチ、ねぎ、ピーマン、 )、キャベツ、人参、 うこし、チンゲン菜、 きけ、生姜	704	24.2
15	火	ライス ボールパン	牛乳	ホキのケチャップソース フレンチサラダ コーンスープ	パン、油、砂糖	牛乳、鶏肉、 ホキでんぷん付き	玉ねぎ、 きゅうり	キャベツ、人参、 )、とうもろこし	762	28.9
16	水	たけのこ ご飯	牛乳	イカフライ 小松菜のごま和え 豚汁	米、もち米、油、 砂糖、小麦粉、パン粉、 ごま、じゃが芋	牛乳、鶏肉、イカ 油揚げ、豚肉、 豆腐、みそ	たけのこ さやえん ごぼう、	こ、人参、 <b>★小松菜</b> 、 いどう、もやし、大根、 ねぎ、こんにゃく	745	35.2
17	木	ご飯	牛乳	鯖の文化干し こんにゃくのごまじょうゆ和え 生揚げのうま煮	米、油、砂糖、 ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、 鯖の文化干し、 生揚げ	こんに v 人参、i 玉ねぎ、 椎茸	oく、キャベツ、きゅうり、 こんにく、生姜、 大根、たけのこ、	763	32.4
18	金	タンメン	牛乳	手作りジャンボぎょうざ ピリ辛きゅうり	中華麺、油、小麦粉、 ぎょうざの皮、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉	にんに<	、参、白菜、 玉ねぎ、とうもろこし、 、、生姜、きくらげ、 い、きゅうり	835	38.6
21	月	カレーライス	牛乳	マカロニサラダ ももゼリー	米、麦、油、 じゃが芋、小麦粉、 パター、マカロニ、 砂糖、ゼリー	牛乳、豚肉、ハム	人参、玉ねぎ、生姜、 にんにく、りんご、とうもろこし、 レタス、きゅうり		745	25.3
22	火	子供パン スライス	牛乳	手ごねハンバーグ 枝豆ソテー ABCスープ	パン、油、パン粉、 砂糖、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、 ウインナー、鶏肉	玉ねぎ、 とうもろ	枝豆、人参、 5こし、キャベツ、セロリ	761	37.2
23	水	マーボー 豆腐丼	牛乳	春雨サラダ フルーツポンチ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、春雨、ゼリー、 水あめ	牛乳、豚肉、豆腐、 ハム	にんに<	aぎ、たけのこ、 達賞、生姜、 く、もやし、キャベツ、 もも、りんご、パイン	733	28.7
24	木	エピピラフ	牛乳	チキンカツ かまぼことキャベツのサラダ ヨーグルト	米、麦、バター、油、 小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、ベーコン、エビ、 鶏肉、かまぼこ、 ヨーグルト	人参、ヨキャベツ	5ねぎ、枝豆、 い、きゅうり	702	31.5
25	金	ご飯	牛乳	メルルーサの薬味ソース キャベツの塩昆布和え じゃが芋のそぼろ煮	米、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、昆布、豚肉、 メルルーサでんぷん付き、	きゅうり	E姜、キャベツ、 )、人参、玉ねぎ、 5、椎茸、いんげん	724	27.5
28	月	タンタン そぼろご飯	牛乳	わかめサラダ ワンタンスープ	米、油、砂糖、ごま、 片栗粉、ワンタンの皮	牛乳、豚肉、みそ 高野豆腐、わかめ、 鶏肉	にんにく	9ぎ、生姜、 く、キャベツ、きゅうり、 らこし、人参、白菜、	722	32.5
30	水	バターロール	コーヒーミルク	焼きウインナー(2本) コールスローサラダ ホワイトシチュー	パン、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、 バター	牛乳、コーヒーミルク、 ウインナー、鶏肉、 生クリーム	玉ねぎ、 人参、と	キャベツ、きゅうり、 こうもろこし、枝豆	872	29.8
14	. 🗇						•	平均栄養量	750	31.5

## 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、着脱や袋へのしまい方の練習をしておいてください。





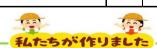
わたしたちが

作っています

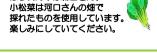




- ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。
- ※ ご心配な方はお問い合わせください。 (柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)
- ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。



**★星マーク**は所沢産の野菜です。 ほうれん草は森田さん、 小松菜は河口さんの畑で



经\*

新年度が始まりました。 今年度は、栄養教諭・栄養士 2人 (株)ジーエスエフの調理員15人が力を あわせ、小学校と中学校の給食を作り ます。

給食の時間がまちどおしくなるような、 おいしく、わくわくする給食をめざします。 1年間、よろしくお願いします。

