



4月分学校給食予定献立表



令和3年度 【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

日曜日	献立名	(赤) おもに体をつくる もとなる食品	(緑) おもに体の調子を整える もとなる食品	(黄) おもにエネルギーの もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
12月	こぎつねずし 牛乳	とりにくのてりやき ほうれんそうのおひたし すましじる	牛乳 あぶらあげ のり とりにく わかめ とうふ	しいたけ にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう もやし ねぎ たけのこ	こめ さとう あぶら かたくりこ	558 26.0
13火	はちみつ レモンパン 牛乳	ツナサラダ じゃがいもとベーコンのもの	牛乳 ツナ ぶたにく ベーコン	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし とうみょう	パン はちみつ バター あぶら さとう じゃがいも	675 24.3
14水	ごはん 牛乳	サバのぶんかぼし なっとうあえ こうやどうふのうまに	牛乳 サバぶんかぼし なっとう とりにく かつおぶし こうやどうふ あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ	634 30.1
15木	とんどん 牛乳	きゅうりとだいこんのあさづけ かきたまじる	牛乳 ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ	576 25.1
16金	しょうゆねぎ ラーメン 牛乳	じゃがまるくん きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく 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 きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら ごま かたくりこ	694 24.8
19月	ごはん 牛乳	さわらのさいきょうやき こまつなともやしのごまあえ けんちんじる	牛乳 さわらさいきょうづけ ぶたにく とうふ	こまつな もやし にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう あぶら	563 26.5
20火	チャーハン 牛乳	はるまき ナムル ちゅうかコンスープ	牛乳 やきぶた とりにく	たまねぎ しいたけ もやし はねぎ にんじん ねぎ にんにく とうもろこし しょうが ビーマン ほうれんそう	こめ さとう あぶら かたくりこ はるまき ごま	667 19.9
21水	ごはん 牛乳	てりやきハンバーグ チンゲンサイのからしあえ キャベツのみそしる	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ ハンバーグ	キャベツ ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	615 22.3
22木	1年生給食開始 カレーライス 牛乳	ワンタンのパリパリサラダ てづくりもせりー	牛乳 ぶたにく	にんじん しょうが にんにく こまつな たまねぎ トマト りんご おとう キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう はちみつ あぶら こむぎこ バター ワンタン	692 20.4
23金	ごはん 牛乳	ポークシューマイ だいこんのこうみづけ マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ポークシューマイ	にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ なら だいこん	こめ さとう あぶら かたくりこ	595 26.1
26月	こどもパン スライス 牛乳	ポロニアソーセージ キャベツのレモンあえ コーンポタージュ	牛乳 ポロニアソーセージ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし パセリ	パン こむぎこ あぶら さとう バター かたくりこ	632 22.9
27火	わかめ ごはん 牛乳	アジフライ いそあえ じゃがいものみそしる	牛乳 わかめ アジ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ のり	だいこん ねぎ こまつな にんじん もやし	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう	577 25.0
28水	ツイストパン 牛乳	とりにくのこうそうやき コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン だいた	にんにく レモン にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト パセリ	パン あぶら さとう パンこ	589 29.5
30金	ごはん 牛乳	サケのやくみソースかけ こまつなのおかかあえ しんじゃがのそばろに	牛乳 サケ ぶたにく かつおぶし	こまつな もやし にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく しょうが しいたけ さやえんどう レモン	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	592 24.4

☆ 材料入荷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承ください(献立表はアレルギー用の資料ではございません)。 平均 619 24.8

- ☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。はしに、名前を書きましょう。
- ★4・5月分の給食費引き落とし日は、5月6日となっております。前日までに入金をお願いいたします。
(1ヵ月分は4210円ですので、8420円になります。)
- ※ 1年生の4月の給食回数が2～6年生と違うので、1年生の集金額が他の学年と異なります。詳しくは、配布されるプリントでご確認ください。

<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」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る場合があります。)
- ☆ 給食当番になったら、**長い髪の毛は結んで**給食帽子に入れやすいようにしてください。週末には、給食着を家で洗濯して、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**
など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。
- ☆ 給食費は、1ヶ月分4210円(手数料が10円別にかかります)です。
この金額は、**食材料費のみ**となっており、未納の場合は給食の食材購入に支障がでます。**未納にならないよう、ご協力をお願いいたします。**

新たに食物アレルギーが見つかった時は、
早急にお知らせください。



