



# 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

所沢市立清進小学校

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	ごはん	牛乳	ぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ マーボー豆腐	こめ、ぎょうざ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 とうふ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、 しょうが、にんにく	646	25.3
11	金	こどもパン	コーヒ ミルク	とり肉のマーマレードやき フレンチサラダ マカロニのクリームスープ	パン、マーマレード、 あぶら、さとう、 マカロニ、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、ツナ とり肉、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 エリンギ、チンゲンサイ	531	24.2
14	月	ぶたキムチ どん	牛乳	ナムル トッポギいりわかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こま、トッポギ	ぶた肉、牛乳、とり肉 とうふ、わかめ	にんにく、しょうが、にら、ねぎ だいこん、キムチ、こまつな、 にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	556	27.8
15	火	ココア あげパン	牛乳	フォーのスープ シャキシャキポテトサラダ	パン、あぶら、ココア さとう、こめこめん、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、きゅうり、しらたき	544	20.6
16	水	ごはん	お茶	サバのぶなかほしやき ひじきのいために じゃがいものそぼろに	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	ちくわ、ぶた肉、 サバぶなかほし、ひじき さつまあげ、あぶらあげ だいず	お茶、にんじん、たまねぎ、 えだまめ、こんにゃく、しいたけ、 しらたき	538	22.5
17	木	タンメン	牛乳	ウインナーのフリッター はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら こむぎこ、はるさめ、 スパイスストックミックス さとう	ぶた肉、牛乳、ハム、 ウインナー	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、もやし、 たけのこ、にら、しいたけ、 きくらげ、キャベツ、きゅうり	616	25.5
18	金	ジャンバラヤ	牛乳	イカのガーリックあげ ごぼろサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、あぶら、 こめこ、かたくりこ、 さとう、マヨネーズ、 こま、じゃがいも	チョリソー、牛乳、 ウインナー、イカ、 ツナ、とり肉	たまねぎ、セロリ、ピーマン、 にんにく、しょうが、トマト、 ごぼう、きゅうり、にんじん、 えだまめ、とうもろこし、 キャベツ	573	25.1
21	月	<b>1年生給食開始</b> バターロール	牛乳	ポロニアソーセージ コールスローサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、あぶら、さとう こめこ	牛乳、ベーコン、 ポロニアソーセージ、 とうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	620	22.2
22	火	カレーライス	牛乳	げんきサラダ	こめ、むぎ、はちみつ じゃがいも、あぶら、 バター、こむぎこ、 こま、さとう	牛乳、しおこんぶ、 ぶた肉、かつおぶし、 ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	564	21.4
23	水	わかめごはん	牛乳	とり肉のからあげ いそあえ とんじる	こめ、あぶら、こめこ かたくりこ、さとう、 じゃがいも	わかめ、牛乳、とり肉 のり、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、みそ あぶらあげ	しょうが、にんにく、こまつな、 キャベツ、にんじん、こんにゃく だいこん、ごぼう、ねぎ	578	26.5
24	木	スパゲティ ミートソース	牛乳	ポテトサラダ	スパゲッティ、あぶら じゃがいも、さとう、 マヨネーズ	ぶた肉、チーズ、牛乳 ハム	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にんにく、セロリ、トマト、 きゅうり	544	24.2
25	金	<b>入学・進級お祝い献立</b> そぼろすし	牛乳	サケのこうみやき ごまみそあえ さわにわん	こめ、さとう、あぶら こま	とり肉、こうや豆腐、 牛乳、サケ、ぶた肉、 みそ、あぶらあげ、 かまぼこ	にんじん、しょうが、にんにく、 さやえんどう、ねぎ、こまつな、 キャベツ、ごぼう、だいこん、 えのき	553	27.2
28	月	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき カレーきんぴら とうふのみそしる	こめ、あぶら、さとう	牛乳、ツナ、とうふ、 サワラさいきょうづけ、 わかめ、あぶらあげ、 みそ	ごぼう、にんじん、ピーマン、 たまねぎ、ねぎ	526	24.4
30	水	くろパン	牛乳	オムレツのチーズソースかけ グリーンサラダ ABCスープ	パン、あぶら、こめこ さとう、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、オムレツ、ハム、 チーズ、ベーコン	みずな、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、たまねぎ、セロリ にんにく、にんじん、はくさい、 トマト	551	23.1
※ 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。 ※ 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。							平均栄養量	567	24.3



## 正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこうを洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

