



# 4月分学校給食予定献立表

令和7年度

【給食目標】給食のきまりをまもって楽しく食べよう



所沢市立柳瀬小学校

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	ギンサワラのさいきょうやき ごまじょうゆあえ さくらかまぼこいりすましじる	こめ、さとう、あぶら、 ごま	牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、かまぼこ、 ギンサワラのさいきょうづけ	にんじん、しいたけ、★ごまづね、 さやえんどう、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、ねぎ、 ★ゆうれんどう、えのきたけ	541	25.1
11	金	ツイストパン 牛乳	とり肉のハーブパンこやき ポトフ オレンジ	パン、あぶら、パンこ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ、 ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、オレンジ	542	29.6
14	月	キムチ チャーハン 牛乳	ポークしゅうまい(2コ) キャベツのちゅうかサラダ チンゲンサイスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 ポークしゅうまい、 とうふ	はくさいキムチ、ねぎ、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、チンゲンサイ、 えのきたけ、しょうが	531	21.6
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 コンスープ	パン、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、 ホキでんぶんつき	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	566	22.1
16	水	たけのこ ごはん 牛乳	イカフライ こまつなごまあえ とんじる	こめ、もちこめ、 あぶら、さとう、 こむぎこ、パンこ、 ごま、じゃがいも	牛乳、とり肉、イカ あぶらあげ、ぶた肉、 とうふ、みそ	たけのこ、にんじん、★ごまづね、 さやえんどう、もやし、だいこん、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	602	28.6
17	木	ごはん 牛乳	サバのぶんかぼし こんにゃくのごまじょうゆあえ なまあげのうまに	こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、 サバのぶんかぼし、 なまあげ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、しょうが、 たまねぎ、だいこん、たけのこ、 しいたけ	613	27.8
18	金	タンメン 牛乳	手づくりジャンボぎょうざ ピリからきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 ぎょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ、 さとう	牛乳、ぶた肉	にら、にんじん、はくさい、 もやし、たまねぎ、とうもろこし、 にんにく、しょうが、きくらげ、 キャベツ、きゅうり	613	30.0
21	月	1年生給食開始 カレーライス 牛乳	マカロニサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、マカロニ、 さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉、ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、とうもろこし、 レタス、きゅうり	610	23.1
22	火	こどもパン スライス 牛乳	手ごねハンバーグ えだまめソテー ABCスープ	パン、あぶら、パンこ、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、たまご、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、えだまめ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、セロリ	607	31.1
23	水	マーボー どうふどん 牛乳	はるさめサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ、ゼリー、 水あめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 ハム	にんじん、ねぎ、たけのこ、 にら、しいたけ、しょうが、 にんにく、もやし、キャベツ、 みかん、もも、りんご、パイナップル	613	24.5
24	木	エビピラフ 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	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	牛乳、ベーコン、エビ、 とり肉、かまぼこ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 キャベツ、きゅうり	582	26.6
25	金	ごはん 牛乳	メルルーサのやくみソース キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものそぼろに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、こんぶ、ぶた肉、 メルルーサでんぶんつき	ねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 しらたき、しいたけ、いんげん	552	23.4
28	月	タンタン そばろごはん 牛乳	わかめサラダ ワントンスープ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ、 ワントンのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ こつやとうふ、わかめ、 とり肉	しいたけ、ねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 はくさい、たまねぎ	602	28.2
30	水	バターロール 牛乳	やきウインナー コールスローサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、コーヒーミルク、 ウインナー、とり肉、 生クリーム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、えだまめ	669	22.6
14回						平均栄養量	589	26.0

## 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。(袋のサイズの目安は縦約35cm×横約30cm)

★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。



## 私たちが作りました

★星マークは所沢産の野菜です。ほうれんそうは森田さん、こまつなは河口さんの畑で採れたものを使用しています。楽しみにしていてください。



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、よろしくお祈りします。

わたしたちが作っています



- ※ 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。(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。