家庭数

令和５年度　４月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
10 (月)	牛乳	進級お祝い給食 おせきはん	とうふハンバーグのわふうおろしソース ねりまみそのみそしる くだもの（かんきつ）	こめ もちごめ パンこ でんぷん じゃがいも	★くろごま マヨネーズ（卵なし）	ささげ ぶたひきにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ かんきつ	577	16.5	1.9
11 (火)	牛乳	けんちんうどん	ちくわのいそべあげ アスパラのおかかあえ	うどん こむぎこ さとう	こめあぶら マヨネーズ（卵なし）	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな アスパラガス	だいこん ほししいたけ ねぎ キャベツ	570	18.7	2.4
12 (水)	牛乳	カレーライス	コールスロー　１年生 給食スタート！	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	584	13.0	1.6
13 (木)	牛乳	入学お祝い給食 はるのちらしずし	つくねやき おいわいすましじる	こめ きび さとう パンこ こめこ でんぷん	こめあぶら マヨネーズ（卵なし）	とりにく あぶらあげ とりひきにく だいず とうふ なると	★ぎゅうにゅう	にんじん なばな ほうれんそう	かんぴょう ほししいたけ れんこん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん	566	17.3	2.1
14 (金)	牛乳	旬：たけのこ たけのこごはん	★ししゃものみりんやき じゃがいものみそしる	こめ もちごめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも わかめ	にんじん こねぎ	たけのこ たまねぎ ねぎ	545	15.6	2.2
17 (月)	牛乳	ぶたキムチどん	わかめスープ	こめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とうふ とりにく	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい たまねぎ キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) えのきたけ ねぎ	562	15.4	2.1
18 (火)	牛乳	旬：木の芽 ひじきごはん	ぎんさわらのきのめやき こまつなのみそしる	こめ もちごめ さとう でんぷん	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎんさわら とうふ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう さんしょう たまねぎ えのきたけ	551	20.0	2.0
19 (水)	牛乳	食育の日献立 のらぼうなめし	じゃがいものそぼろに おかかあえ	こめ きび じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく かつおぶし	★ぎゅうにゅう	のらぼうな にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	545	14.1	1.9
20 (木)	牛乳	はいがごはん	まあぼおどうふ てづくりワンタンスープ	こめ さとう でんぷん ワンタンのかわ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ	586	16.5	2.2
21 (金)	牛乳	★かしわぱん	かじきのてりやき　４年 遠足 ★はるやさいのクリームに	★ミルクパン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	こめあぶら ★バター	かじき とりもも いんげんまめ レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん アスパラガス こまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリー かぶ	602	20.8	2.0
24 (月)	牛乳	旬：グリーンピース ピースコーンごはん	あつあげのカレーに カリカリジャコサラダ	こめ もちごめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	コーン グリンピース にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	590	18.0	2.1
25 (火)	牛乳	★きなこトースト	ポークシチュー　３年 遠足 ビーンズサラダ	★しょくパン さとう じゃがいも こむぎこ	★バター こめあぶら	きなこ ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ きゅうり	592	16.5	1.9
26 (水)	牛乳	★おやこどん	さつまいものみそしる くだもの（かんきつ）	こめ さとう でんぷん さつまいも		とりにく ★たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ ねぎ かんきつ	615	15.1	2.0
27 (木)	牛乳	はいがごはん	★ぎせいどうふ とんじる	こめ さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ（卵なし）	とりひきにく とうふ ★たまご ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	581	16.7	1.8
28 (金)	牛乳	はいがごはん	ぶりのあずまに なめこのみそしる	こめ じゃがいも でんぷん さとう	こめあぶら	ぶり とうふ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが だいこん なめこ	572	15.2	1.5

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数15回　★はアレルギー食材を含む献立です。
※　表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

＊給食時間に必要なもの＊

□ ランチョンマット

トレイの下に敷きます。特に、１学期の間は、４～６年生は個人用のトレイがなくなり、ランチョンマットの上に直接お皿を置きます。毎日持ち帰って洗濯をお願いいたします。

□ 給食用ハンカチ

口の周りや、果物・牛乳等で汚れた手を拭くときに必要です。

□ 給食袋

ランチョンマット・給食用ハンカチを入れます。

□ マスク・マスク入れ

給食当番の場合は、マスクが必要です。

□（髪が長い人）ヘアゴム

特に給食当番は、髪の毛が給食に入らないように髪を結べるようにします。

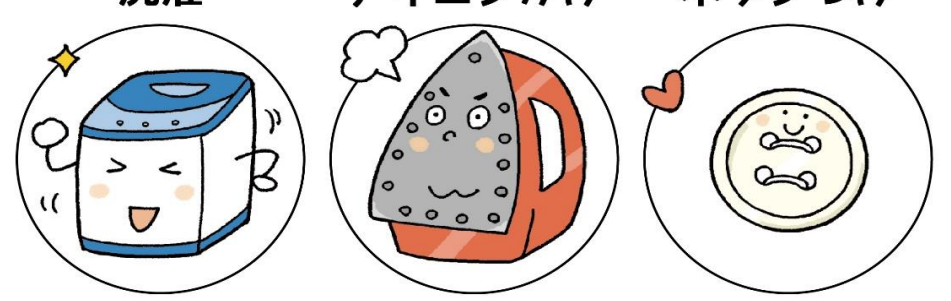
給食調理業務委託について

昨年度に引き続き、**東洋食品株式会社**に
本校の給食調理業務を委託することになりました。
１２名のスタッフが、上北小のおいしい給食を作ってくださいます♪

～今月の産直食材～

・七分つき米　…埼玉県行田市

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

洗濯　アイロンがけ　ボタンつけ