

令和5年



4月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			家庭で揃ってほしい食品	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)		塩分 (g)
10月	しょうが焼き丼 牛乳 キャベツの味噌汁 パインゼリー【2~6年生給食開始】	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんでん		こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとう		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ パインジュース		555	15.8	30.2	2.2	いも芋
11日	ひじきご飯 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 いしかり汁 石狩汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ さけ とうふ みそ		こめ こめあぶら こんにやく さとう でんぶん あぶら じゃがいも		にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ		609	21.0	32.7	2.7	くだもの果物
12日	ご飯 牛乳 さわらのごま味噌焼き 野菜の梅かつお和え 塩豚汁	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし ぶたにく とうふ		こめ さとう しろすりごま ごまあぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが だいこん にんじん きゅうり ねりうめ ごぼう ねぎ		572	18.7	33.5	2.3	ぎゅうにゅう牛乳・にんじん乳製品
13日	丸パン 牛乳 チキンのママーレード焼き ポイルキャベツ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく		まるパン ママーレード こめあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな		515	19.6	35.7	2.7	ぎょかい類魚介類
14日	大豆入りドライカレー 牛乳 コールスローサラダ【1年生給食開始】	とりにく だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン		555	16.1	29.5	2.0	まめせいひん豆製品
17日	<入学・進級祝い献立> 赤飯 牛乳 かつおの東煮 野菜のおかか炒め すまし汁	ささげ ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ かつおぶし とりにく かまぼこ		こめ もちごめ ごま でんぶん あぶら さとう こめあぶら		しょうが にんじん ちやし ごまつな ほししいたけ えのきたけ だいこん ねぎ		564	23.8	24.4	2.2	しゅじつ類種実類
18日	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ みかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かんでん		こめ おおむぎ こめあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう		たまねぎ にんにく しょうが にんじん ちやし いら ほししいたけ だいこん オレンジジュース みかんかん		557	15.3	26.2	2.4	たまご卵
19日	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ぶたひきにく		しょくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ ごまつな コーン あかピーマン		595	13.3	43.1	2.5	かいそう海藻
20日	ご飯 牛乳 さばの香味焼き 野菜のごま酢和え 貝だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ		こめ さとう しろすりごま こめあぶら		にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ ごまつな		550	19.4	34.0	2.3	まめ豆
21日	ご飯 牛乳 肉じゃが ツナと大根のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐる		こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり オレンジ		567	15.2	26.5	1.9	こざかな小魚
24日	ご飯 牛乳 鮭のマヨ味噌焼き 白菜のピリ辛漬け かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ たまご		こめ マヨネーズ (エッグフ リー) さとう ごまあぶら でんぶん		しょうが ほうさい にんじん きゅうり にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごまつな		555	20.6	33.6	2.2	いも芋
25日	山菜うどん 牛乳 てんぷら (さつまいも・ちくわ)	ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ あおりのり		うどん さつまいも こむぎこ あぶら		だいこん にんじん ねぎ なめこ ごまつな ほししいたけ わらび ぜんまい		601	15.1	35.0	2.2	まめせいひん豆製品
26日	たけのご飯 牛乳 がめ煮 三色みそ炒め	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ みそ		こめ もちごめ こめあぶら さとうこんにやく じゃがいも		たけのこ にんじん しょうが ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん ちやし ごまつな		587	16.5	32.8	2.1	たまご卵
27日	ご飯 牛乳 キャベツバーグ ミニトマト かぶの味噌汁【3年生遠足】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ		こめパンこ マヨネーズ (エッグフ リー) さとう でんぶん じゃがいも		キャベツ たまねぎ ミニトマト かぶ かぶのほしめじ にんじん		620	17.2	35.9	2.7	きのこ
28日	ごもく 五目とりめし 牛乳 ししゃもの唐揚げ ごじる 呉汁	とりにく ぎゅうにゅう ししゃも だいず とうふ みそ		こめ こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいもこんにやく		しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ		608	19.5	36.1	2.5	くだもの果物

※ 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

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	
平均値	574		17.8	32.7	2.3	322	89	2.1	192	0.27	0.45	12	5.4



保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。.....
ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。...
給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

