

令和6年度 4月の献立表

小岩小学校

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	
	給食スタート♪								
10水	カレーライス	○	コーンサラダ	鶏ひき肉 鶏肉 ツナ	米 麦 油 じゃがいも ★小麦粉 さとう パター マヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう ホールコーン	ケチャップ こしょう トマトピューレ 塩 中濃ソース カレー粉 ウスターソース 酢 カレーアロマ 赤ワイン だしーとりがら	572 kcal 18.8 g 1.5 g	
11木	コッペパン (ココア味)	○	春きゃべつのクリーム煮 お花見フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳 粉寒天	★ココアコッペパン オリーブ油 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 白桃缶 りんご缶 バナナ いちご	塩 こしょう だしーとりがら	547 kcal 21.4 g 1.7 g	
12金	わかめごはん	○	鶏肉のから揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁	わかめ 鶏肉 油揚げ 白みそ	米 麦 白ごま でん粉 油 さとう 白すりごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし キャベツ 新たまねぎ えのき	塩こうじ しょうゆ 酒 だしーかつお節	600 kcal 24.4 g 2.4 g	
15月	スパゲティ ミートソース	○	新たまねぎのソテー いちご	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ベーコン	★スパゲッティ 油	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 マッシュルーム(水煮) こまつな 新たまねぎ 和肉ツ いちご	塩 ナツメグ 赤ワイン ケチャップ こしょう ウスターソース 酢 チリパウダー	553 kcal 24.7 g 2.7 g	
16火	おろし豚丼	○	いももち 白菜とワンタンのスープ	豚肉 ベーコン 生揚げ なると	米 麦 油 三温糖 しらたき でん粉 じゃがいも ごま油 ★ワンタンの皮	しょうが たまねぎ だいこん しらもやし にんじん はくさい こまつな	酒 しょうゆ 塩 本みりん こしょう オイスターソース だしーとりがら	592 kcal 23.4 g 2.4 g	
17水	赤飯 入学おめでとく献立	○	さわらの西京焼き 切干大根の煮物 桜かまぼこのお吸い物	ささげ さわら 油揚げ 竹輪 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 もち米 黒ごま 油 三温糖	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 たまねぎ えのき ねぎ	塩 酒 西京みそ 本みりん しょうゆ だしー昆布 かつお節	552 kcal 27.7 g 2.6 g	
18木	たけのごはん	○	つくね焼き 大根のごまサラダ 新たまねぎのみそ汁	油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 おから 豆乳 青大豆 ツナ おかか 生揚げ 白みそ	米 麦 三温糖 しらたき 油 さとう ごま油 白すりごま	にんじん 生たけのこ もやし とうがらし しょうが えのき だいこん 新たまねぎ キャベツ	しょうゆ 塩 酒 酢 塩 しょうが だしーさば節	579 kcal 28.6 g 2.5 g	
19金	ごはん	○	イカとポテトのチリソース たまごスープ カラマンダリン	イカ なると ★たまご	米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし なら カラマンダリン	酒 ケチャップ 塩 しょうゆ パブリカ粉 こしょう 材料ソース だしーとりがら	548 kcal 22.5 g 2.2 g	
22月	フィッシュバーガー	○	かぼちゃのクリームスープ バナナ	ホキ ベーコン 豆乳 牛乳	★丸パン ★小麦粉 油 ★パン粉 米粉 パター	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ バナナ	塩 中濃ソース こしょう だしーとりがら	544 kcal 24.3 g 2.1 g	
23火	わかめうどん	○	じゃがいものそぼろあん よもぎ団子	油揚げ 豚肉 わかめ 豚ひき肉 あずき きな粉	★うどん さとう 油 白ごま 三温糖 でん粉 じゃがいも 上新粉 白玉粉 白すりごま	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが よもぎ	しょうゆ 本みりん 塩 酒 だしーかつお節 昆布	539 kcal 23.5 g 1.6 g	
24水	ふりかけごはん	○	あんかけ卵焼き ごまドしわかめサラダ 高野豆腐のすまし汁	おかか しらす 豆腐 ★たまご わかめ 凍り豆腐	米 麦 白ごま 油 三温糖 でん粉 さとう 練りごま	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ホールコーン キャベツ こまつな はくさい もやし えのき ねぎ	しょうゆ 本みりん 塩 酢 酒 だしーかつお節 昆布	568 kcal 27.7 g 2.1 g	
25木	ごはん	○	さばのカレーしょうゆ焼き きゃべつのおかか和え 豚肉と小松菜のごまみそ汁	サバ おかか 豚肉 生揚げ 白みそ	米 麦 でん粉 さとう こんにやく 練りごま 白すりごま	キャベツ もやし にんじん えのき たまねぎ こまつな	酒 カレー粉 しょうゆ 本みりん だしーかつお節	563 kcal 28.5 g 1.6 g	
26金	ベーコンピラフ たんじょうび給食	○	わかさぎのから揚げ れんこんチップサラダ ミネストローネ	ベーコン わかさぎ レンズまめ	米 オリーブ油 油 上新粉 でん粉 さとう じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン キャベツ こまつな れんこん にんにく トマト缶	塩 こしょう 酢 しょうゆ 白ワイン ケチャップ パズルウスターソース だしーとりがら	554 kcal 19.2 g 2.4 g	
30火	フレンチトースト	○	レバーとポテトのマリアナソース 春野菜のポトフ りんご	★たまご 豆乳 牛乳 豚レバー 豚肉	★食パン さとう 油 バター でん粉 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 新たまねぎ キャベツ アスパラガス りんご	パニイェス しょうゆ ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう だしーとりがら	554 kcal 28.2 g 2.0 g	

今月の平均栄養価 エネルギー:562kcal たんぱく質:24.5g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 給食の約束を覚えよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



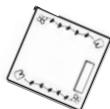
ご入学・ご進級おめでとうございませう

1年生の給食も他の学年と同様に4月10日から始まります。よろしく願いいたします。

～ 給食の持ち物 ～

① ハンカチ

給食時間の前後は必ず手洗いをします。手を洗ったら、きれいなハンカチでしっかりふきましょう。



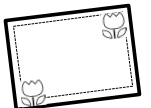
② マスク

衛生管理上、給食当番でなくてもマスクを着用します。「いただきます」のあいさつをしてからマスクをはずしましょう。



③ ランチョンマット

きれいな環境で給食を食べられるように、毎日清潔なものを持ってきましょう。



★ 給食当番の際は、髪を帽子に入れるように指導しています。髪の長いお子さんは、髪を結ぶか、結ぶゴムを持って来るようにお願いします。

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、基本的に1週間の交代制です。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。ほつれやボタンのはずれ等がありましたら、担任までご連絡ください。

