

4がっ こんだて表



きよせしりつきよせだいのんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

日 曜	牛 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	脂質(g) 塩分(g)
10	水	ちらしずし すまししる さわらのさいきょうやき じゃがいもきんぴら いちご	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,きざみのり,かまぼ こ,わかめ,とうふ,さわ ら,みそ,ちくわ	こめ,さとう,ごま,じゃ がいも,あぶら,さとう	かんぴょう,にんじん,ほししいた け,さやえんどう,ねぎ,ごぼう,し らたき,いちご	592 29.5 18.8 2.4
11	木	ツナピラフ ペイザンヌスープ じゃがいものチーズやき	ぎゅうにゅう,ツナ,ぶた にく,こおりとうふ,ペー コン,なまクリーム,チー ズ	こめ,むぎ,あぶら,はる さめ,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,とうもろこ し,しょうが,キャベツ,かぶ,パセ リ	666 24.1 26.8 2.3
12	金	さぬきうどん わふうあえ おからドーナツ	ぎゅうにゅう,とりにく, ささかまぼこ,あぶらあ げ,わかめ,おから	うどん,こむぎ,さとう, ごま,あぶら,こなざ とう	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅう り,もやし	618 27.3 22.2 1.6
15	月	チャーハン ちゅうかスープ いかチリソース	ぎゅうにゅう,ぶたにく, えび,とりにく,うずらた まご,わかめ,いか	こめ,むぎ,さとう,でん ぶん,あぶら	しょうが,にんにく,ねぎ,たけの こ,にんじん,ピーマン,チンゲン ツアイ	631 33.2 22.3 2.3
16	火	カレーライス コーンサラダ りんごかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こなかんでん	こめ,むぎ,じゃがいも, あぶら,こむぎ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,トマトピューレ,キャベ ツ,きゅうり,とうもろこし,りん ごジュース	690 21.3 21.4 1.7
17	水	マーボーどん ちんげんさいのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶ たにく,みそ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,あぶら,でんぶん,は るさめ,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけの こ,ほししいたけ,にら,チンゲン ツアイ,えのきたけ,きよみオレンジ	589 24.3 18.6 2.0
18	木	チリピーンズドッグ キャベツとベーコンのスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう,だいす,ぶ たにく,ベーコン,プレー ンヨーグルト	こっぺパン,あぶら,こむ ぎ,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,トマトピューレ,キャベ ツ,みかんかんづめ,ももかんづ め,りんごかんづめ	641 26.2 27.4 1.5
19	金	ごはん みそけんちんじる さばのなんぶがやき いそあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,み そ,さば,きざみのり	こめ,むぎ,こんにやく, じゃがいも,あぶら,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,こまつな,えのきたけ, とうもろこし	611 29.5 19.6 1.5
22	月	ちゅうかどん ワンタンスープ みかんかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,えび,うずらたま ご,こなかんでん	こめ,むぎ,あぶら,でん ぶん,あぶら,ウェーブワ ンタン,さとう	たけのこ,はくさい,たまねぎ,ね ぎ,にんじん,チンゲンツアイ,ほ ししいたけ,しょうが,もやし,み かんジュース	635 29.3 17.8 2.2
23	火	フレンチトースト ポークピーンズ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう,たまご,だ いす,ぶたにく,なまク リーム	しょくばん,バター,さ とう,こなざとう,あぶら, じゃがいも,こむぎ	しょうが,にんにく,にんじん,た まねぎ,エリンギ,パセリ,トマ トピューレ,キャベツ,きゅうり,も やし	663 29.4 29.5 1.9
24	水	ちんげんさいごはん にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,ごま, じゃがいも,こんにやく, さとう,ごま	チンゲンツアイ,たまねぎ,にん じん,さやいんげん,キャベツ,こま つな,もやし	635 24 19.6 1.4

日 曜	牛 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	脂質(g) 塩分(g)
25	木	スパゲティクリームソース ピーンズサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう,ベーコン, とりにく,えび,いか,こ なチーズ,なまクリーム, だいす,あおだいす	ハーフスパゲティ,あぶ ら,こむぎ,バター	にんじん,たまねぎ,エリンギ,パ セリ,キャベツ,みしょうかん	682 32.3 29.2 1.9
26	金	ごはん りきゅうじる さけのしおやき はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,みそ,さけ,とりにく, さつまあげ	こめ,むぎ,ごま,あぶら, こんにやく,じゃがいも, さとう	だいこん,しめじ,えのきたけ,ね ぎ,にんじん,たけのこ,たまねぎ, ふき,さやえんどう	586 32.0 16.8 2.2
30	火	たけのこごはん とんじる まめあじのこうみあげ ゆでやさいのごまだれかけ	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,ぶたにく,とうふ,み そ,まめあじ	こめ,じゃがいも,こんに やく,あぶら,でんぶ ん,ごま,さとう	たけのこ,ごぼう,だいこん,にん じん,ねぎ,しょうが,ほうれんそ う,キャベツ,もやし	657 31.3 23.0 2.0

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)は中学年の数字です。

基準値 (中学年)	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	26.0
脂質(g)	20.9
塩分相当量(g)	2.0

★1年生の給食は、4月16日(火)から始まります。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年
どが始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、
新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲
れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに
寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一
丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

お知らせ

食品成分表の改訂のお知らせ

清瀬市では、食品成分表の改訂に伴い、これまで「食品成分表(七訂)」を利用して学校給食の栄養計
算を行っていましたが、令和6年4月より「食品成分表(八訂)」を活用して行っていきます。
新しい食品成分表では、エネルギー(単位kcal)の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ
給食内容や提供量でもエネルギーが約5%程度少なくなると算出されます。献立表に掲載される数値はエネル
ギーが減少して表示されますが、内容や提供量は昨年度と変わりなく、栄養が不足するとか食べる量を増
やさなければならぬということではありません。
今後とも子どもたちに適切な栄養を供給できますよう、努めてまいります。