

4がつ こんだて表



きよせしりつきよせだいいんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 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)
			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	たんぱく質(g)
						脂質(g) 塩分(g)
8 火		そばろどん すましじる ごまあえ	ぎゅうにゅう,とり にく,ちらしかまほこ, わかめ,とうふ	こめ,むぎ,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,コーン,しょうが, さやえんどう,ねぎ,はくさい,こまつな	530
						23.8
						15.8
						2.4
9 水		ごはん とんじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう,ぶたに く,とうふ,みそ,さば, きざみのり	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにゃく,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ, しょうが,キャベツ,こまつな,えの きたけ,しめじ,コーン	594
						29.5
						19.2
						1.7
10 木		セサミトースト ボークビーンズ やさいサラダ	ぎゅうにゅう,だいす, ぶたにく,なまクリー ム	しょくパン,バター,は ねぎ,ごま,あぶら, じゃがいも,さとう,こ まあぶら	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,もやし,きゅう り	580
						23.3
						25.9
						1.9
11 金		ごまごはん ワントンスープ はっほうさい サワーかん	ぎゅうにゅう,ぶたに く,うずらたまご,えび いか,こなかんてん, にゅうさんきん	こめ,ごま,ワントン,ご まあぶら,あぶら,でん ぶん	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれんそ う,ほししいたけ,しょうが,たけの こ,はくさい,チンゲンサイ,たまね ぎ	645
						27.1
						20.3
						2.1
14 月		ごはん てづくりひじきふりかけ ごもくみそしる ちくさやき キャベツとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう,ひじき, おかか,あぶらあげ,み そ,たまご,とりにく,と うふ,わかめ,ちりめん じゃこ	こめ,むぎ,ごま,さんお んどう,じゃがいも,さ とう	にんじん,ねぎ,もやし,ほうれんそ う,キャベツ,しょうが	605
						30.2
						21.0
						2.1
15 火		カレーライス ツナサラダ グレーブかん	ぎゅうにゅう,ぶたに く,ツナ,こなかんてん	こめ,むぎ,あぶら,じゃ がいも,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,きゅうり,だいこん,ぶどう ジュース	624
						21.6
						18.5
						2.1
16 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	こめ,むぎ,あぶら,さと う,ごまあぶら,でんぶ ん,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ, ほししいたけ,にら,にんじん,チン ゲンサイ,きよみオレンジ	570
						23.7
						18.3
						2.1
17 木		さぬきうどん じゃこあえ おからドーナッツ	ぎゅうにゅう,とり にく,かまぼこ,あぶらあ げ,わかめ,ちりめん じゃこ,おから	うどん,ごまあぶら,あ ぶら,ごむぎこ,さんお んどう,ごま,さとう	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし	594
						27.9
						20.8
						1.9
18 金		わかめごはん みそしる さけのしおやき はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう,たきこ みわかめ,みそ,さけ,と りにく,なまあげ	こめ,むぎ,じゃがいも, あぶら,こんにゃく,さ とう	たまねぎ,えのきたけ,にんじん,た けのこ,ふき,さやえんどう	531
						30.4
						14.1
						2.1
21 月		チャーハン はるさめスープ もうかざめのチリソースがけ	ぎゅうにゅう,やきぶ た,ぶたにく,もうかざ め	こめ,むぎ,あぶら,ごま あぶら,はるさめ,でん ぶん,さとう	ねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ, ほししいたけ,しょうが,こまつな, にんにく	580
						27.8
						18.3
						2.3
22 火		コッペパン レンズまめのスープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう,とり にく,レンズまめ,えび,こ なチーズ	コッペパン,じゃがい も,あぶら,マカロニ,こ むぎこ,バター,パンこ	たまねぎ,にんじん,かぶ,はくさい, トマト,にんにく,しょうが,エリン ギ	553
						26.6
						20.1
						2.5

にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 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)
			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	たんぱく質(g)
						脂質(g) 塩分(g)
23 水		ツナピラフ やさいとベーコンのスー プ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ, ベーコン,あおだいす, だいす	こめ,むぎ,あぶら,じゃ がいも,さとう	たまねぎ,コーン,はくさい,にんじ ん,キャベツ,きゅうり	555
						20.5
						21.1
						1.9
24 木		ごはん みそしる コロッケ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう,わかめ, とうふ,みそ,ぶたにく	こめ,むぎ,じゃがいも, あぶら,マッシュポテ ト,ごむぎこ,パンこ,こ ま	ねぎ,にんじん,たまねぎ,キャベツ	662
						24.2
						22.0
						2.0
25 金		スパゲティーミートソー ス ダイコンサラダ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう,だいす, ぶたにく,こなチーズ, ブレンヨーグルト	ハーフスパゲティ,あ ぶら,さとう,ごむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,セロリー,エリンギ,トマト ピューレ,だいこん,きゅうり,コー ン,みかんかんづめ,ももかんづめ, パインかんづめ	648
						26.0
						20.4
						2.1
28 月		たけのこごはん にくじゃが わふうあえ	ぎゅうにゅう,あぶら あげ,ぶたにく,わかめ	こめ,じゃがいも,こんに ゃく,あぶら,さとう	たけのこ,たまねぎ,にんじん,さや いんげん,キャベツ,きゅうり,もや し	556
						22.1
						15.8
						1.9
30 水		ごはん みそしる ししゃものこうみあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,あぶら あげ,みそ,ししゃも,あ おのり,さつまあげ	こめ,むぎ,じゃがいも, でんぶん,あぶら,こんに ゃく,さんおんどう,こ ま	だいこん,えのきたけ,しょうが,に んじん,ごぼう,れんこん	582
						25.6
						18.2
						2.1

※ 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(g)	2.0

★1年生の給食は、4月15日(火)から始まります。

にゅう がく けいしん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた
いよくし こ すこ せいちよう ささ い か まな
食事で子どもたちの健やかな成長を支えとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ
きょうざい ちいさ しんせん しよくざい と い あんぜん えいせい はいりよ
教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、
こころ こ きゅうしよくづく つと
心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



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ない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。