

4月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和7年4月8日(火)
校長 榎並 みな子
栄養士 伊藤 悠

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類 ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	牛乳 そぼろ丼 すまし汁 ごまあえ	鶏ひき肉 たまご ちらしかまぼこ (桜) 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) 冷凍わかめ	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白すりごま	にんじん さやえんどう こまつな	ごぼう しょうが ねぎ はくさい	559 kcal 25.5 g 18.2 g 2.4 g
10 木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ 野菜サラダ	大豆 豚モモ肉	牛乳(飲用) 生クリーム	無塩食パン はちみつ じゃがいも 上白糖	有塩バター 白すりごま サラダ油 ごま油	にんじん パセリ トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ もやし きゅうり	579 kcal 23.3 g 25.9 g 2.0 g
11 金	牛乳 ごまご飯 ワンタンスープ 八宝菜 サワーかん	豚肩肉 うずら卵 冷凍むきえび いか短冊	牛乳(飲用) 粉寒天 乳酸菌飲料	精白米 ウェーブワンタン でんぷん	白いりごま ごま油 サラダ油	にんじん ほうれんそう チンゲンツァイ	もやし ねぎ 干し椎茸 しょうが たけのこ(水煮) はくさい 玉葱	643 kcal 27.2 g 18.8 g 2.0 g
14 月	牛乳 ご飯 手作りひじきふりかけ 五目みそ汁 干草焼き	糸割り 油揚げ 赤みそ 白みそ たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳(飲用) 干しひじき 冷凍わかめ ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも 上白糖	白いりごま サラダ油	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし キャベツ しょうが	603 kcal 30.2 g 21.0 g 2.1 g
15 火	★1年生給食開始★ 牛乳 カレーライス ツナサラダ グレープかん	豚肩肉 ツナ水煮	牛乳(飲用) 粉寒天	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖	サラダ油	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり だいこん ぶどうジュース (赤) (白)	617 kcal 21.4 g 18.5 g 2.1 g
16 水	牛乳 コーンとツナのピラフ 野菜とベーコンのスープ ビーンズサラダ	ツナ水煮 ベーコン 青大豆 大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん	玉葱 ホールコーン(冷凍) はくさい キャベツ きゅうり	567 kcal 20.5 g 22.2 g 1.9 g
17 木	牛乳 さぬきうどん じゃこあえ おからドーナッツ	鶏肉モモ ちらしかまぼこ (桜) 油揚げ おから たまご	牛乳(飲用) 冷凍わかめ ちりめんじゃこ 牛乳(調理用)	うどん(冷凍) 薄力粉 三温糖 粉糖	ごま油 サラダ油 白いりごま 揚げ油	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし	584 kcal 26.1 g 20.6 g 1.9 g
18 金	牛乳 わかめご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 春野菜のうま煮	白みそ 赤みそ 生鮭 鶏モモ肉 生揚げ	牛乳(飲用) 炊き込みわかめ	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにやく 上白糖	サラダ油	にんじん さやえんどう	玉葱 えのきたけ たけのこ(水煮) ふき	551 kcal 30.7 g 14.1 g 2.1 g
21 月	牛乳 チャーハン 春雨スープ もうかざめのチリソースがけ	焼き豚 豚肩肉 もうかざめ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 普通はるさめ (乾) でんぷん 上白糖	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 しょうが にんにく	584 kcal 27.9 g 18.4 g 2.3 g
22 火	牛乳 ミルクパン レンズ豆のスープ マカロニグラタン	鶏モモ肉 レンズまめ(乾) 冷凍むきえび	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 粉チーズ	ミルクパン じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉(乾燥)	サラダ油 有塩バター	にんじん トマト缶詰(ホール)	玉葱 かぶ はくさい にんにく しょうが マッシュルーム(水煮)	565 kcal 26.6 g 20.3 g 2.3 g

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

●●●学校で初めて食べる食材でアレルギー症状がでる事例があります●●●

献立表をご確認いただき、食べたことのない食材がある時には、ご家庭で一度食べてみていただければと思います。ご協力をお願いいたします。

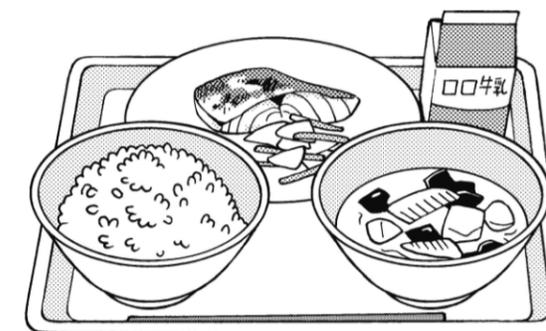
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類 ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 水	★地場産メニュー★ 牛乳 マーボー丼 青菜のスープ 清見オレンジ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん 普通はるさめ(乾)	サラダ油 ごま油	にら にんじん チンゲンツァイ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 きよみ	563 kcal 23.5 g 18.3 g 2.1 g
24 木	牛乳 ご飯 豚汁 さばの南部焼き 磯あえ	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さば	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにやく	サラダ油 白いりごま	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ えのき しめじ ホールコーン(冷凍)	592 kcal 29.5 g 19.2 g 1.7 g
25 金	牛乳 スバゲティミートソース ダイコンサラダ フルーツヨーグルトがけ	大豆 豚モモ肉	牛乳(飲用) 粉チーズ プレーンヨーグルト	精白米 上白糖 薄力粉	サラダ油	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム(水煮) だいこん きゅうり ホールコーン(冷凍) みかん缶 バイン缶 黄桃缶(アイス)	648 kcal 26.1 g 20.4 g 2.2 g
28 月	牛乳 たけのこご飯 肉じゃが 和風あえ	油揚げ 豚肩肉	牛乳(飲用) 冷凍わかめ	精白米 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	たけのこ 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	556 kcal 22.1 g 15.8 g 1.9 g
30 水	牛乳 ご飯 野菜のみそ汁 ししゃもの香味揚げ 五目きんぴら	油揚げ 白みそ 赤みそ さつま揚げ	牛乳(飲用) ししゃも(生干し) あおのり	精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぷん 糸こんにやく 三温糖	揚げ油 サラダ油 白いりごま	にんじん	だいこん えのきたけ しょうが ごぼう れんこん	585 kcal 25.6 g 18.2 g 2.1 g

おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。

