

# 4月の献立表



給食は食べる教材♪

新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11	木	牛乳	ちらしずし	昆布だし、米、油、酒、酢、砂糖、塩、かんぴょう、人参、干しいたけ、高野豆腐、油揚げ、たけのこ、しょうゆ、さやいんげん、ごま、のり	614	25.8
			とりにくのからあげ	鶏肉、にんにく、しょうが、塩、酒、ごま油、しょうゆ、片栗粉、米粉、油		
			やさいのあえもの	キャベツ、きゅうり、人参、しょうゆ、みりん、砂糖		
12	金	牛乳	きつねうどん	かつおだし、昆布だし、うどん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、人参、長ネギ、酒、みりん、塩	607	25.6
			ちくわのいそべあげ	ちくわ、米粉、青のり、油		
			ごまあえ	もやし、小松菜、人参、砂糖、しょうゆ、酒、ごま		
15	月	牛乳	キムチチャーハン	米、麦、油、ごま油、豚肉、白菜キムチ、にら、しょうゆ、塩、鶏卵	602	23.7
			はるさめスープ	鶏がらだし、鶏肉、人参、干しいたけ、たけのこ、もやし、白菜、長ネギ、緑豆春雨、小松菜、酒、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
16	火	牛乳	カレーライス	鶏がらだし、米、麦、油、玉ねぎ、にんにく、しょうが、豚肉、ワイン、ケチャップ、ソース、しょうゆ、カレー粉、米粉、人参、じゃがいも、塩、こしょう、はちみつ	683	22.1
			ツナサラダ	ツナ、ひじき、きゅうり、キャベツ、油、玉ねぎ、酢、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう		
17	水	牛乳	はちみつレモントースト	食パン、レモン汁、マーガリン、はちみつ、砂糖	644	21.5
			ホワイトシチュー	鶏がらだし、油、鶏肉、塩、こしょう、ワイン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、パセリ		
			コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、人参、酢、油、しょうゆ、こしょう、塩、砂糖		
18	木	牛乳	むぎごはん	米、麦、油	599	26.3
			しぜんどうふ	鶏がらだし、油、豆板醤、しょうが、にんにく、豚肉、長ネギ、干しいたけ、人参、豆腐、酒、しょうゆ、テンメンジャン、砂糖、片栗粉、にら、ごま油		
			ナムル	もやし、人参、小松菜、しょうゆ、砂糖、ごま油、ラー油、にんにく		
19	金	牛乳	スパゲティミートビーンズソース	スパゲティ、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、豚肉、鶏肉、ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、しょうゆ、米粉、油、チーズ、大豆	617	28.5
			やさいサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、油、塩、こしょう、しょうゆ、レモン汁		
22	月	牛乳	ごもくごはん	米、麦、しょうゆ、酒、油、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、こんにゃく、みりん、砂糖	576	26.2
			かじきのたつたあげ	かじき、しょうが、酒、しょうゆ、片栗粉、油		
			おひたし	小松菜、もやし、えのき、しょうゆ、酒、砂糖		
23	火	牛乳	とりそぼろどん	米、麦、油、しょうが、人参、鶏肉、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、鶏卵、ごま、さやいんげん	630	29.9
			みそしる	煮干しだし、じゃがいも、油揚げ、みそ、小松菜、長ネギ		
			みかんゼリー	寒天、砂糖、ゼラチン、みかんジュース		
24	水	牛乳	みそラーメン	昆布だし、鶏がらだし、豚骨だし、中華麺、ごま油、にんにく、しょうが、長ネギ、みそ、油、豚肉、人参、コーン、もやし、キャベツ、にら、酒、しょうゆ、こしょう、豆板醤	580	21.5
			かんてんポンチ	寒天、砂糖、みかん缶、りんご缶、黄桃缶、はちみつ、ワイン		
25	木	牛乳	むぎごはん	米、麦	597	19.8
			しらすのごまふりかけ	しらす干し、ごま、しそ		
			にくじゃが	こんにゃく、しょうゆ、油、豚肉、酒、みりん、しょうゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、さやいんげん、砂糖		
			そくせきづけ	きゅうり、かぶ、人参、塩、しょうゆ		
26	金	牛乳	セルフハンバーガー	子どもパン、油、玉ねぎ、豚肉、塩、こしょう、ナツメグ、鶏卵、切り干し大根、パン粉、ケチャップ、ソース、ワイン、キャベツ	590	27.8
			ABCスープ	鶏がらだし、油、玉ねぎ、鶏肉、ワイン、人参、コーン、キャベツ、塩、こしょう、しょうゆ、ほうれん草、マカロニ		
30	火	牛乳	たけのこごはん	昆布だし、米、麦、酒、しょうゆ、油、たけのこ、人参、油揚げ、酒、みりん、さやいんげん	593	25.5
			さわらのさいきょうみそかけ	さわら、酒、片栗粉、油、みりん、砂糖、みそ、しょうゆ		
			いそかあえ	小松菜、もやし、人参、しょうゆ、酒、みりん、のり		

1年生の給食開始は16日(火)です。

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

学校給食 食事摂取 基準	650
	26.8
月平均	610
	24.9

## ご進級・ご入学 おめでとうございます

初日は、お祝いの気持ちを込めてちらし寿司で給食スタートです。  
東北小の給食調理は、株式会社「東京天竜」のスタッフが担当しております。栄養士と共にメンバー10名、力を合わせて給食を提供してまいります。

埼玉県産食材  
米・パン・中華麺  
・牛乳・みそ

新座市産食材  
長ネギ  
人参

