



4月 給食予定献立表



令和8年

新座市立八石小学校

日付	献立名	牛乳	おもな食品				1人1食あたりのエネルギー (kcal) 栄養価 (g)
			血や肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
10 (金)	ちらし寿司		油揚げ 高野豆腐 刻みのり	米 砂糖 ごま	かんぴょう にんじん 干しいたけ だけのこ さやいんげん	清酒 酢 塩 しょうゆ	610
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉 小麦粉 なたね油 ごま油	にんにく しょうが	清酒 塩 しょうゆ	25.9
	野菜の和え物			砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん	
13 (月)	キムチチャーハン		鶏卵 豚肉	米 麦 米サラダ油 ごま油	白菜キムチ にら	塩 しょうゆ	599
	春雨スープ		鶏肉	春雨 ごま油	にんじん 干しいたけ だけのこ もやし 長ねぎ 小松菜	清酒 塩 こしょう しょうゆ	23.5
	ヨーグルト		ヨーグルト				
14 (火)	きつねうどん		油揚げ	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ	清酒 みりん しょうゆ 塩	590
	竹輪の磯辺揚げ		焼き竹輪 青のり	小麦粉 なたね油			26.4
	ごま和え			ごま 砂糖	もやし 小松菜 にんじん	清酒 しょうゆ	
15 (水)	カレーライス		豚肉	米 麦 米サラダ油 はちみつ 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース しょうゆ ケチャップ カレー粉	680
	ツナサラダ		ツナ ひじき	米サラダ油 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	22.3
16 (木)	スパゲティミートピーンズ		大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	スパゲティ 小麦粉 米サラダ油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう トマトピューレ	616
	野菜サラダ			米サラダ油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁	酢 塩 こしょう しょうゆ	28.6
17 (金)	麦ごはん			米 麦			596
	四川豆腐		豆腐 豚肉	米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ にんじん にら	清酒 しょうゆ 豆板醤 甜麺醤	26.3
	ナムル			砂糖 ごま油 ラー油	もやし 小松菜 にんじん にんにく	しょうゆ	
20 (月)	はちみつレモントースト			食パン(鶏卵不使用) はちみつ 砂糖 マーガリン	レモン果汁		652
	ホワイトシチュー		牛乳 鶏肉	小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 こしょう	21.7
	コーンサラダ			砂糖 米サラダ油	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ	
21 (火)	鶏そぼろ丼		鶏卵 鶏肉	米 麦 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	清酒 しょうゆ みりん	615
	みそ汁		油揚げ みそ		小松菜 長ねぎ 大根		29.5
	手作りみかんゼリー		ゼラチン 粉寒天	砂糖	みかんジュース		
22 (水)	五目ご飯		油揚げ 鶏肉	米 麦 砂糖 米サラダ油 糸こんにゃく	にんじん ごぼう	清酒 しょうゆ みりん	574
	かじきの竜田揚げ		かじき	なたね油 でん粉	しょうが	清酒 しょうゆ	26.2
	おひたし			砂糖	もやし 小松菜 えのきたけ	清酒 しょうゆ	
23 (木)	しらすとごまの混ぜご飯		しらす干し	米 麦 ごま	ゆかり		594
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 米サラダ油 砂糖 糸こんにゃく	玉ねぎ にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ 清酒	19.1
	即席漬け				かぶ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ	
24 (金)	にんじんピラフ		鶏肉	米 麦 米サラダ油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	561
	豚肉とキャベツのスープ煮		豚肉 ウインナー	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	白ワイン 塩 こしょう	24.2
27 (月)	みそラーメン		豚肉 みそ	中華麺 米サラダ油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン もやし キャベツ にら	豆板醤 清酒 しょうゆ こしょう	584
	寒天ポンチ		粉寒天	砂糖 はちみつ	黄桃缶 りんご缶	白ワイン	21.6
28 (火)	たけのこご飯		油揚げ	米 麦 砂糖 米サラダ油	たけのこ にんじん さやいんげん	清酒 しょうゆ みりん	587
	鰯の西京みそがけ		鰯 西京みそ	砂糖 でん粉 なたね油		清酒 しょうゆ みりん	25.2
	磯香和え		刻みのり		もやし 小松菜 にんじん	清酒 しょうゆ みりん	
30 (木)	セルフハンバーガー		鶏卵 豚肉	子供パンスライス(鶏卵不使用) 米サラダ油 パン粉	切干大根 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン	592
	ABCスープ		鶏肉	アルファベットマカロニ 米サラダ油	玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ほうれんそう	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	27.9

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0、8、高学年は1、2を乗じたものが目安です。

※食材料は、国産のものを出来るだけ使うようにしています。今月の地場野菜は、鈴木農園さん(野火止)から、

小松菜・ほうれんそう・大根・かぶが届きます。

今年度の給食は、2年生から6年生は10日(金)から始まります。1年生は15日(水)から始まります。

今年度も給食室一同、安全で美味しい給食作りに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
- ②人に不快感を与えないこと
- ③その国の食文化や時代などに合っているもの

食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいが食事しやすい、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



Q.給食費って何に使われるのですか？

A.給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。

