



4月給食献立予定表



新座市立新堀小学校

日付	牛乳	こ　　ん　　だ　　て	お　　も　　な　　食　　品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
11 (木)	○	ちらしずし	こうや豆腐 あぶらあげのり	こめ あぶら さとう ごま	かんぴょう にんじん たけのこ ほしいたけ さやいんげん	さけ す しお しょうゆ	626 25.8
		とり肉のからあげ	とりにく	ごまあぶら でんぷん はくりきこ あぶら	にんにく しょうが	しお さけ しょうゆ	
		やさいのあえもの		さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん	
12 (金)	○	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	はくさいキムチ にら	しょうゆ しお	627 23.5
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ ごまあぶら	にんじん ほしいたけ もやし たけのこ はくさい ながねぎ こまつな	さけ しお こしょう しょうゆ	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
15 (月)	○	きつねうどん	あぶらあげ	うどん さとう	にんじん ながねぎ	しょうゆ さけ みりん しお	621 27.1
		ちくわのいそべあげ	ちくわ(たまごなし) あおのり	こむぎこ あぶら			
		ごまあえ		さとう ごま	もやし こまつな にんじん	しょうゆ さけ	
16 (火)	○	カレーライス	ぶたにく	こめ むぎ あぶら はくりきこ はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	ぶどうしゅ ケチャップ しょうゆ ウスターソース ちゅうのうソース しお カレーこ こしょう とりから	710 22.2
		ツナサラダ	ツナフレーク ひじき	あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ	す しょうゆ しお こしょう	
17 (水)	○	スパゲティミートビーンズソース	ぶたにく とりにく チーズ だいず	スパゲッティ あぶら はくりきこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー	ぶどうしゅ トマトピューレ しお ケチャップ こしょう しょうゆ ソース(ちゅうのう・ウスター)	636 28.6
		やさいサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ レモンかじゅう	す しお こしょう しょうゆ マスタード	
18 (木)	○	むぎごはん		こめ むぎ			612 26.1
		しせんどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ ほしいたけ にんじん にら	トウバンジャン さけ しょうゆ テンメンジャン	
		ナムル		さとう ごまあぶら	もやし こまつな にんじん にんにく	しょうゆ ラーゆ	
19 (金)	○	はちみつレモントースト	だっしふんにゆう	はくりきこ マーガリン はちみつ さとう グラニューとう	レモンかじゅう	イースト しお	674 21.4
		ホワイトシチュー	とりにく ぎゅうにゆう なまクリーム	あぶら じゃがいも はくりきこ	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう ぶどうしゅ とりから	
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	す しょうゆ こしょう しお	
22 (月)	○	とりそぼろどん	とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	651 29.4
		みそしる	あぶらあげ	じゃがいも	こまつな ながねぎ	みそ にぼし	
		みかんゼリー	かんてん セラチン	さとう	みかんジュース		
23 (火)	○	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにやく	さけ みりん しょうゆ	588 26.1
		かじきのたつたあげ	かじき	でんぷん あぶら	しょうが	さけ しょうゆ	
		おひたし		さとう	こまつな もやし えのき	しょうゆ さけ	
24 (水)	○	みそラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが ながねぎ にら にんじん とうもろこし もやし キャベツ	さけ しょうゆ こしょう トウバンジャン みそ こんぶ とりから	628 18.9
		かんてんポンチ	かんてん	さとう はちみつ	ももかん みかんかん りんごかん	ぶどうしゅ	
25 (木)	○	むぎごはん		こめ むぎ			600 21.5
		しらすごまふりかけ	しらすぼし	ごま	しそ		
		にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	
26 (金)	○	そくせきづけ			きゅうり かぶ にんじん	しお しょうゆ	604 25.4
		たけのごはん	あぶらあげ	こめ むぎ あぶら	たけのこ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ	
		さわらのさいきょうみそがけ	さわら さいきょうみそ	でんぷん あぶら さとう		さけ みりん しょうゆ	
30 (火)	○	いそかあえ	のり		こまつな もやし にんじん	しょうゆ さけ みりん	613 27.8
		セルフハンバーガー	だっしふんにゆう ぶたにく たまご	こむぎこ さとう ショートニング あぶら パンこ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	イースト しお こしょう ナツメグ ケチャップ ちゅうのうソース ぶどうしゅ	
		ABCスープ	とりにく	あぶら アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ほうれんそう	ぶどうしゅ しお こしょう しょうゆ とりから	

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。
※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。



今月の新座市内でとれる新鮮野菜は、「小松菜、ほうれん草、にんじん、かぶ」です。



給食費について

ゆうちょ銀行による自動引落としになります。

給食費：毎月4000円(振込手数料は1人につき10円かかります)
引落日：毎月5日(祝休日は翌営業日)

※4月分は、5月分と一緒に5月7日(火)に引き落とされます。
※給食費は、食材料費にあてさせていただきます。

