



# 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	
13 (木)	○	ちらしずし	高野豆腐 油揚げ のり	米 油 砂糖 ごま	かんぴょう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん	酒 酢 塩 しょうゆ	626 25.8
		とり肉のからあげ	鶏肉	ごま油 でん粉 小麦粉 油	にんにく 生姜	塩 酒 しょうゆ	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん	
14 (金)	○	きつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩	624 27.4
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり	小麦粉 油			
		ごまあえ		砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酒	
17 (月)	○	キムチチャーハン	豚肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油	白菜キムチ なら	しょうゆ 塩	639 23.6
		はるさめスープ	鶏肉	春雨 ごま油	にんじん 干しいたけ もやし たけのこ 白菜 長ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう しょうゆ	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
18 (火)	○	はちみつレモントースト	脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン はちみつ 砂糖 グラニュー糖	レモン果汁	イースト 塩	676 21.5
		ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	
		コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ こしょう 塩	
19 (水)	○	麦ごはん		米 麦			613 26.3
		しせんだうふ	豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん なら	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン	
		ナムル		砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 にんじん にんにく	しょうゆ ラー油	
20 (木)	○	スパゲティミートビーンズソース	豚肉 鶏肉 チーズ 大豆	スパゲティ 油 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ	ぶどう酒 トマトピューレ 塩 ケチャップ 中濃ソース こしょう ウスターソース しょうゆ	637 28.5
		やさいサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン レモン果汁	酢 塩 こしょう 粒マスタード	
21 (金)	○	とりそぼろどん	鶏肉 鶏卵	米 麦 油 砂糖 ごま	生姜 にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	650 29.3
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ		
		みかんゼリー	寒天 ゼラチン	砂糖	みかんジュース		
24 (月)	○	麦ごはん		米 麦			628 18.9
		しらすごまふりかけ	しらす干し	ごま	しそ		
		肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 砂糖	ごんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	
25 (火)	○	みそラーメン	みそ 豚肉	中華めん ごま油 油	にんにく 生姜 長ねぎ なら にんじん とうもろこし もやし キャベツ	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	598 21.4
		寒天ポンチ	寒天	砂糖 はちみつ	もも缶 みかん缶 りんご缶	ぶどう酒	
26 (水)	○	セルフハンバーガー	脱脂粉乳 豚肉 鶏卵	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 パン粉	玉ねぎ 切干大根 キャベツ	イースト 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース ぶどう酒	613 27.8
		ABCスープ	鶏肉	油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ほうれん草	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
27 (木)	○	たけのこごはん	油揚げ	米 麦 油	たけのこ にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ	603 25.7
		さわらの西京みそがけ	さわら 西京みそ	でん粉 油 砂糖		酒 みりん しょうゆ	
		いそかあえ	のり		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん	
28 (金)	○	カレーライス	豚肉	米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん	ぶどう酒 ケチャップ しょうゆ ウスターソース 中濃ソース 塩 カレー粉 こしょう	710 22.2
		ツナサラダ	ツナフレーク ひじき	油 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	

※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)

※4月分は、5月分と一緒に2か月分が引き落とされます。

引落日：毎月5日(祝休日は翌営業日)

※給食費は、食材料費にあてさせていただきます。