

4月の献立

2025年 4月

今月の給食目標：決まりを守って楽しい食事にしよう

つくし野小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I7キー - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	わかめごはん	○	赤魚の西京焼き はりはり漬け 沢煮椀	★牛乳 炊き込みわかめ あかうお 白みそ 赤みそ 豚肉	精白米 砂糖 油	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	503 kcal 23.1 g 12.9 g 2.7 g
10 木	えびピラフ 1年生給食開始	○	ちょうちんのパスタサラダ 麦入り野菜スープ	★牛乳 ベーコン むきえび ツナ	油 精白米 ファルファール マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 押麦	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ とうもろこし セロリー	549 kcal 18.2 g 20.6 g 2.9 g
11 金	ビーンズチーズドック	○	野菜スープ ベーコンと野菜のソテー	★牛乳 豚肉 大豆 ★ビザ用チーズ 鶏肉 ベーコン	★コッペパン 油 砂糖 薄力粉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし セロリー には	536 kcal 25.0 g 22.2 g 2.8 g
14 月	チキンカレーライス	○	にんじンドレッシングサラダ ぶどうゼリー	★牛乳 鶏肉 粉寒天	精白米 押麦 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ こまつな とうもろこし ぶどうストレートジュース	674 kcal 19.4 g 21.0 g 2.9 g
15 火	ブルコギどん 清見オレンジ	○	ちゃんこスープ	★牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 ★絹ごし豆腐 ★油揚げ	精白米 押麦 油 砂糖 かたくり粉 ★ごま油	にんにく しょうが たまねぎ りょくとうもやし にんじん には ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ きよみオレンジ	573 kcal 25.5 g 18.8 g 1.9 g
16 水	スパゲッティ・ナポリタン	○	カラフルサラダ にんじんケーキ	★牛乳 ベーコン ウィンナー ★たまご	油 砂糖 ハーフスパゲティ 薄力粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン とうもろこし きゅうり キャベツ きピーマン あかピーマン にんじんペースト	616 kcal 19.7 g 23.2 g 2.2 g
17 木	菜めし	○	魚のフライ じゃがいものスープ コールスローサラダ	★牛乳 ホキ ベーコン ロースハム	精白米 薄力粉 パン粉(乾燥乳 卵不使用) 油 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり にんじん	644 kcal 22.9 g 26.3 g 2.3 g
18 金	ご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮 ひじき入りごま和え 焼きししゃも	★牛乳 豚肉 ★生揚げ 干ひじき ★子持ちししゃも	精白米 じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉 ★白いりごま	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ	566 kcal 22.2 g 18.3 g 2.2 g
21 月	アスパラピラフ	○	海藻サラダ ABCスープ	★牛乳 ベーコン 海藻ミックス 鶏肉	精白米 油 砂糖 ★白いりごま ABCマカロニ	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし きゅうり キャベツ レモンかじゅう にんにく こまつな	509 kcal 17.0 g 14.1 g 2.5 g
22 火	ご飯 なめだけ	×	ジョアプレーン 鶏肉のみそだれ 甘酢和え 吉野汁	★ジョアプレーン 鶏胸肉 赤みそ 白焼きちくわ	精白米 砂糖 ★白いりごま 干しうどん	えのきだけ しょうが ねぎ ★りょくとうもやし キャベツ きゅうり にんじん あかピーマン だいこん こまつな	504 kcal 24.5 g 8.8 g 2.4 g
23 水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ハンサンスー	★牛乳 ★絹ごし豆腐 豚肉 赤みそ	精白米 押麦 油 砂糖 かたくり粉 ★ごま油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ には きゅうり ★りょくとうもやし	549 kcal 22.2 g 17.0 g 2.2 g
24 木	麦ごはん	○	さばのカレー焼き 五目きんぴら 味噌汁	★牛乳 ★さば さつま揚げ ★絹ごし豆腐 ★油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 押麦 砂糖 つきこんにやく 油	しょうが にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな	556 kcal 26.9 g 18.4 g 2.5 g
25 金	ハニーレモントースト	○	マスタードサラダ ポークビーンズ	★牛乳 豚肉 大豆	★食パン ★有塩バター はちみつ オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	レモンかじゅう ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース	537 kcal 21.9 g 22.6 g 2.4 g
28 月	肉うどん 若草だんご	○	和風サラダ	★牛乳 豚肉 ★油揚げ ★絹ごし豆腐 きな粉(大豆)	冷凍うどん 白玉粉 上新粉 砂糖 油	にんじん たまねぎ ねぎ よもぎ キャベツ きゅうり だいこん	545 kcal 23.0 g 19.0 g 1.9 g
30 水	たけのこご飯 	○	あつやきたまご 若竹汁 清見オレンジ	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ ★たまご わかめ ★絹ごし豆腐	アルファ化米 油 砂糖	たけのこ にんじん ねぎ きよみオレンジ	589 kcal 27.7 g 19.7 g 2.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の状況等により、献立や材料が変更する場合がございます。ご承知おきください。

白衣について

給食当番は白衣を週末に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをして持たせてください。ほつれた部分の補修やボタン付けなどにもご協力をおねがいします。

アレルギー対応について

給食にてアレルギー対応を希望される場合は、医師の診断のもと必要書類の提出、学校での個人面談等が必要になります。年度途中でもアレルギーに関わる変化があった場合、栄養士、養護教諭まで速やかにご相談ください。給食ではじめて口にしない食材がないようにご配慮ください。

給食が
始まります!



一年生の保護者様へ

4月10日より給食がはじまります。献立表の使用食材をご確認いただき、食べたことがない食材が無いようにご配慮をお願いいたします。給食袋、給食帽子を忘れずにお持たせください。

給食時のマスク着用について

配膳時は全員がマスクを着用します。マスクを携帯していない児童は給食袋に清潔なマスクを入れて持たせてください。