



4月のよていこんだてひょう



令和7年度

【今月のきゅうしょくもくひょう】しょくじのあいさつをきちんとしよう

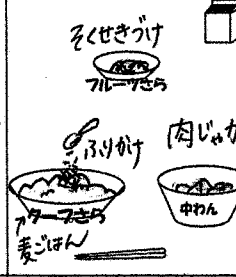
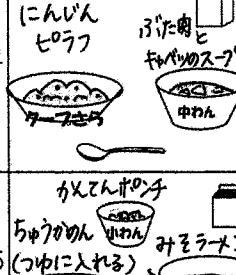
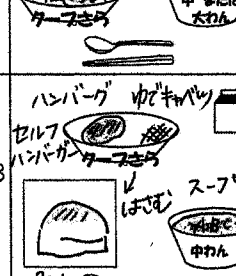
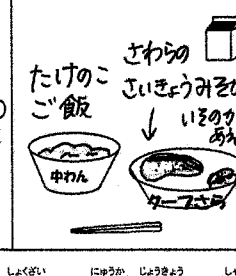
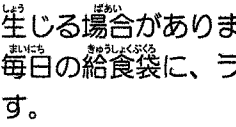
新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱく Kcal g	たんぱく g	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょく ひん (米・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととの えるしょくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど	
10 木		牛乳 ちらしずし とりにくのからあげ やさいのあえもの	しんきゅう おいおい こんだて	610	25.9	牛乳 こうやどうふ 油あげ のり とり肉 ごま油 でんぶん こむぎこ なたねサラダ油 さとう	米 米サラダ油 さとう ごま かんぴょう にんじん ほししいたけ だけのこみずに さやいんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	酒 こくもつす しお しょうゆ しお 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	
11 金		牛乳 きつねうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ		590	26.4	牛乳 油あげ やきちくわ 青のり さとう ごま	うどん さとう にんじん 長ねぎ こむぎこ なたねサラダ油 もやし こまつな にんじん	しょうゆ 酒 みりん しお しょうゆ 酒	
14 月		牛乳 キムチチャーハン 春雨スープ ヨーグルト		601	23.7	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 ヨーグルト	米 麦 米サラダ油 ごま油 りょくとうはるさめ ごま油 はくさい キムチ にら にんじん ほししいたけ だけのこみずに もやし はくさい 長ねぎ こまつな	しょうゆ しお しょうゆ しお しょうゆ しお	
15 火		牛乳 カレーライス ツナサラダ	1ねんせい きゅうしょく かいし	680	22.3	牛乳 ぶた肉 ツナ めひじき	米 麦 米サラダ油 ごま油 じゃがいも はちみつ 米サラダ油 さとう	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ カレーこ しお こしょう こくもつす しょうゆ しお こしょう
16 水		牛乳 はちみつレモントースト ホワイトシチュー コーンサラダ		646	21.8	牛乳 しょうパン マーガリン はちみつ グラニューとう とり肉 牛乳 生クリーム 米サラダ油 じゃがいも こむぎこ 米サラダ油 さとう	レモンかじゅう 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	しお こしょう 白ワイン こくもつす しょうゆ こしょう しお	
17 木		牛乳 麦ご飯 しせんとうふ ナムル		596	26.3	牛乳 ぶた肉 とうふ さとう ごま油	米 麦 米サラダ油 さとう でんぶん ごま油 しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ にんじん にら もやし こまつな にんじん にんにく	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン しょうゆ ラーゆ	
18 金		牛乳 ミートビーンズ スパゲティ やさいサラダ		616	28.6	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ だいず さとう 米サラダ油	スパゲティ 米サラダ油 ごま油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり にんじん レモンじり	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ しょうゆ ソース(ちゅうのう・ウス ター) しお こくもつす しょうゆ しお こしょう	
21 月		牛乳 ごもくご飯 かじきのたつたあげ おひたし		574	26.2	牛乳 とり肉 油あげ 糸こんにゃく かじき さとう	米 麦 米サラダ油 さとう でんぶん こむぎこ なたねサラダ油 こまつな もやし えのきだけ	にんじん ごぼう しょうが しょうゆ 酒	
22 火		牛乳 とりそぼろどん みそしる みかんゼリー		628	29.9	牛乳 とり肉 たまご 油あげ みそ こなかなんてん ゼラチン さとう	米 麦 米サラダ油 さとう ごま じゃがいも みかんジュース	しょうが にんじん さやいんげん こまつな 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
※4月23日(水)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。

新座市イメージキャラクター
ソウキリン



日曜	もりつけず	こんだてめい	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしょうひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょうひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
23水		牛乳	594	19.1	牛乳			
		麦ご飯				米 麦		
		しらすのごまふりかけ			しらすぼし	ごま	ゆかり	
		肉じゃが			ぶた肉	糸こんにゃく 米サラダ油 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん
	そくせきづけ					きゅうり かぶ かぶのは にんじん	しお しょうゆ	
24木		牛乳	553	26.5	牛乳			
		にんじんピラフ			とり肉	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリー ホールコーン 赤ピーマン	しお こしょう 白ワイン しょうゆ
		ぶた肉とキャベツのスープ			ぶた肉 ウィナー	じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう
25金		牛乳	581	21.6	牛乳			
		みそラーメン			みそ ぶた肉	むしちゅうかめん 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	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン
		かんてんポンチ			こなかんてん	さとう はちみつ	おうとう (缶詰) りんご (缶詰)	白ワイン
28月		牛乳	592	27.9	牛乳			
		セルフハンバーガー			ぶた肉 たまご	こどもパン 米サラダ油 パンこ	玉ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	しお こしょう ナツメグ トマトケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン
		ABCスープ (エービーシースープ)		とり肉	米サラダ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ ほうれんそう	白ワイン しお こしょう しょうゆ	
30水		牛乳	588	25.4	牛乳			
		たけのこご飯			油あげ	米 麦 米サラダ油	たけのこみずに にんじん さやいんげん	酒 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	でんぶん こむぎこ なたねサラダ油 さとう		酒 みりん しょうゆ
		いそのかあえ		のり			こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん
※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。						今月の栄養価平均	エネルギー 607kcal	たんぱく質 25.1g
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をよろしくお願ひします。						文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

給食だより

第1号

穏やかな季節の中、元気いっぱいの新1年生とともに、新しい学校生活がスタートしました。2年生から6年生の給食は10日(木)から、1年生は15日(火)から始まります。

栄養士と民間委託会社より派遣された調理員8名と協力し合って、安全安心で、みなさんに喜ばれるような給食が提供できるよう励みたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

昨年度に引き続き、東京ケータリング株式会社に調理業務を委託します。

調理業務責任者: 安藤 蘭子さん 他7名で調理を行います。

どうぞよろしくお願い致します。

給食食材費についてのお願い

○小学校の給食食材費は、5,150円/月です。(1食あたり310円)

ただし、市から650円の補助(給食支援金)があるため、4,500円/月になります。

○ゆうちょでの引き落としになります。

1回目の引き落としは、5月7日(水)で4月、5月分合わせて9,010円(手数料10円を含む)になります。

○1年生は実施回数が少なくなるため、引き落とし金額は8,200円(手数料10円を含む)になります。

保護者の皆様へお願い

給食着を持ち帰りましたら洗濯と、アイロンがけをお願いします。

また、給食配膳中はマスクを使用します。給食袋にランチクロスとマスクのご準備をお願いいたします。

衛生的に配膳ができるよう、ご協力をお願いいたします。

【学校給食の役割】

学校給食は、学校で食べるお昼の食事というだけではなく、栄養バランスの提供することで、成長期の子どもの健康維持、発育を助け、体格や体力の向上を目指しています。近年では、日本の食文化を引きつぐことや、将来にわたって病気になる健康な生活を送れるように、食について正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための食事と言われるようになりました。

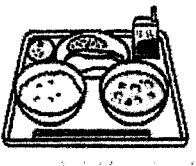
また、学校給食には、以下のような、7つの目標が設定されています。

学校給食の7つの目標

健康な体づくり

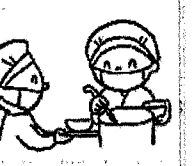
楽しい食生活

助け合い、協力して楽しく食べる


自然の恵みに感謝する


働く人たちに感謝して食べる


地域の食を知り、未来に伝える


食を通して社会のしくみを知る