



4月のよていこんだてひょう



令和8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	1食分 たんぱく質	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 (ゆさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
10 金		牛乳	610 kcal	牛乳			
		ちらしずし		こうやとうふ 油あげ のり	米 米サラダ油 さとう ごま	かんぴょう 人参 ほししいたけ たけのこみず に さやいんげん	酒 こくもつす しお しょうゆ
		とり肉のからあげ やさいのあえもの		とり肉	ごま油 でんぷん こむぎこ なたねサラダ油	にんにく しょうが	しお 酒 しょうゆ
13 水		牛乳	610 kcal	牛乳			
		キムチチャーハン		ふた肉 たまご	米 麦 米サラダ油 ごま油	はくさいキムチ にら	しょうゆ しお
		春雨スープ		とり肉	りよくとうはるさめ ごま油	にんじん ほししいたけ たけのこみずにもやし はくさい 長ねぎ ごまつな	酒 しお こしょう しょうゆ
ヨーグルト	ヨーグルト						
14 火		牛乳	590 kcal	牛乳			
		きつねうどん		油あげ	うどん さとう	にんじん 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しお
		ちくわのいそべあげ ごまあえ		やきちくわ 香のり	こむぎこ なたねサラダ油		
15 水		牛乳	680 kcal	牛乳			
カレーライス		ふた肉		米 麦 米サラダ油 こむぎこ じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	赤ワイン トマトクチャップ 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	
ツナサラダ	22.3g	ツナ めひじき	米サラダ油 さとう	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	こくもつす しょうゆ しお こしょう		
16 木		牛乳	616 kcal	牛乳			
		スパゲティミート ビーンズソース		ふた肉 とり肉 チーズ だいず	スパゲティ 米サラダ油 こむぎこ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー	赤ワイン トマトピューレ トマトクチャップ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう
やさいサラダ	28.6g	さとう 米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	こくもつす しょうゆ しお こしょう			
17 金		牛乳	596 kcal	牛乳			
		麦ご飯			米 麦		
		しせんとうふ		ふた肉 とうふ	米サラダ油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん にら	トウバンジャン 酒 しょうゆ テンメンジャン
ナムル	26.3g	さとう ごま油	もやし ごまつな にんじん にんにく	しょうゆ ラーゆ			
20 月		牛乳	652 kcal	牛乳			
		はちみつレモントースト			しょくパン マーガリン はちみつ グラニューとう	レモンかじゅう	
		ホホワイトシチュー		とり肉 牛乳 生クリーム	米サラダ油 じゃがいも こむぎこ	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう 白ワイン
コーンサラダ	21.7g	米サラダ油 さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	こくもつす しょうゆ こしょう しお			
21 火		牛乳	615 kcal	牛乳			
		とりそばうどん		とり肉 たまご	米 麦 米サラダ油 さとう ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ
		みそしる		油あげ みそ		ごまつな 長ねぎ だいこん	
みかんゼリー	29.5g	こなかんてん セラチン	さとう	みかんジュース			
22 水		牛乳	574 kcal	牛乳			
		ごもご飯		とり肉 油あげ 糸こんにゃく	米 麦 米サラダ油 さとう	にんじん ごぼう	酒 みりん しょうゆ
		かじきのたつたあげ		かじき	でんぷん こむぎこ なたねサラダ油	しょうが	酒 しょうゆ
おひたし	26.2g	さとう	ごまつな もやし えのきたけ	しょうゆ 酒			

※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(木)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





4月のよていこんだてひょう



令和8年度

【今月のきゅうしょくもくひょう】しよ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	1日分 Kcal	おもにからだをつくるしよくひん (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よくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
23木	そくせきづけ 	牛乳 麦ご飯 しらすのごまふりかけ 肉じゃが そくせきづけ	594 kcal 19.1g	牛乳 しらすほし ふた肉	米 麦 ごま 糸こんにゃく 米サラダ油 じゃがいも さとう	ゆかり にんじん 玉ねぎ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん しお しょうゆ
24金	キャロットピラフ 	のむヨーグルト キャロットピラフ ふた肉とキャベツのスープ	553 kcal 26.5g	のむヨーグルト とり肉 ふた肉 ウィナー	米 麦 米サラダ油 じゃがいも 米サラダ油	玉ねぎ にんじん ホールコーン	しお こしょう 白ワイン しょうゆ ぶどう酒 塩 こしょう
27月	かんてんポンチ 	牛乳 みそラーメン かんてんポンチ	581 kcal 21.6g	牛乳 みそ ふた肉	むしちゅうかめん 米サラダ油 こま油	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
28木	たけのこご飯 	牛乳 たけのこご飯 さわらのさいきょうみそかけ いそのかあえ	588 kcal 25.4g	牛乳 油あげ さわら さいきょうみそ のり	米 麦 米サラダ油 でんぷん こむぎこ なたねサラダ油 さとう	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 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん
30木	ハンバーグ 	牛乳 セルフハンバーガー ABCスープ (エビーシースープ)	592 kcal 27.9g	牛乳 ふた肉 たまご とり肉	こどもパン 米サラダ油 パンこ 米サラダ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ きりほしだいこん キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ ほうれんそう	しお こしょう ナツメグ トマクチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン 白ワイン しお こしょう しょうゆ
				今月の栄養価平均	エネルギー 607kcal	たんぱくしつ 25.1g	
				文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21.1~32.5g	

※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。

※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。



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(金)から、1年生は15日(水)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ひいたします。



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ひいたします。

今年度から新しく、地域の農家さんで鈴木自然農園さんに給食の野菜を入れていただくことになりました。

地域の新鮮な野菜をおいしくいただきますよ。

楽しみですね!!



保護者の皆様へお願ひ

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、成長期の子どもたちの健康維持、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ない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。

<p>学校給食の7つの目標</p> <p>自然の恵みに感謝する</p>	<p>健康な体づくり</p> <p>働く人たちに感謝して食べる</p>	<p>望ましい食生活のお手本に</p> <p>地域の食を知り、未来に伝える</p>	<p>助け合い、協力して楽しく食べる</p> <p>食を通して社会のしくみを知る</p>
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------	----------------------------------------------