



4月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品(きいろ)	ち にく 血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	からだの ちょうし 調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびシューマイ② だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび すけそうだら だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ だいずもやし こまつな	650	27.8
13	木	ココアマーブル しよくパン	牛乳	しろはなまめのポターージュ チキンナゲット② グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン しらはなまめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	670	26.2
14	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそする あじつきとんかつ ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	636	25.2
17	月	ごはん	牛乳	とんじる さばのみりんじょうゆやき なのはなあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば	だいこん ごぼう ねぎ にんじん なのはな キャベツ	688	28.0
18	火	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	パン マカロニ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリ トマト コーン	658	25.6
19	水	じごなうどん	牛乳	わかめうどん ちくわのいそべあげ①②※ こまつなサラダ	じごなうどん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あおのり ツナ(マグロ) なると・ちくわ(すけそうだら)	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ コーン	689	27.6
20	木	ごはん	牛乳	ちゅうかコンスープ チーズダッカルビ チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず チーズ わかめ のり	にんじん たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ	649	31.2
21	金	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ はるさめサラダ ヨーグルト	わかめごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし	672	27.4
24	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに かまぼこのみりんやき①②※ たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(すけそうだら)	たまねぎ にんじん いんげん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	636	24.2
25	火	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ チーズはんぺんフライ はなやさいサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト カリフラワー ブロッコリー りんご	676	28.6
26	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン あげぎょうざ② ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく だいずもやし こまつな	637	26.4
27	木	たけのこごはん	牛乳	すましじる もうかのたつたあげ いちごのムース	ごはん さとう あぶら こめこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ(すけそうだら) わかめ モウカザメ ムース(乳・大豆)	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ えのき ねぎ こまつな いちご	631	25.6
28	金	ごはん	牛乳	チキンカレー あわせるゼリー(はちみつレモンゼリー) パリッシュ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 果物缶づめ(みかん・パイン・おうとう)	662	21.8

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

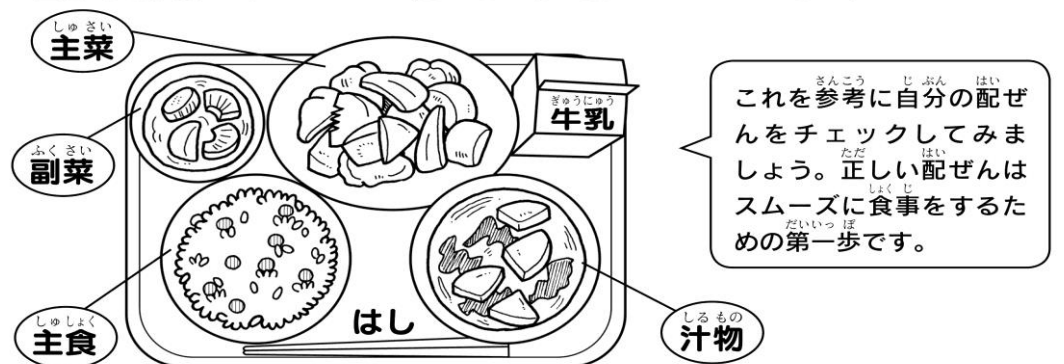
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※ちくわの磯辺揚げ・木の葉かまぼこのみりん焼き: 1・2年1個、3～6年2個。

給食当番の身じたくチェック

- ☐ ぼうしに
かみのけを
いれた
- ☐ マスクは
はなとくちを
おおっている
- ☐ キレイな
給食着を
きている
- ☐ てをせっけん
できれいに
あらった

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



保護者の方へ

みんなで気持ちよく給食の
準備ができるように、白衣の
洗濯や清潔なマスクの持参も
お願いします。

あっという間にみんなと 同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には
1m以上も伸びることがあります。ですから、
旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は
大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬
のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味
わってみましょう。

