

4月献立表



清瀬市立芝山小学校
 令和8年4月7日(火)
 校長 榎並 みな子
 栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	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	I初年 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
8 水	牛乳 マーボー丼 青梗菜のスープ みかん入り牛乳かん	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 豚肩肉	牛乳(飲用) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん 普通はるさめ(乾)	サラダ油 ごま油 白いりごま	にら にんじん チンゲンツァイ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 みかん缶	638 kcal 24.6 g 21.6 g 2.1 g
9 木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	大豆(国産、乾) 豚モモ肉	牛乳(飲用) 生クリーム	無塩食パン はちみつ じゃがいも 上白糖	有塩バター 白すりごま サラダ油	にんじん パセリ トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり ホールコーン(冷凍)	564 kcal 23.0 g 24.9 g 2.0 g
10 金	牛乳 そぼろ丼 すまし汁 ごまあえ	鶏ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 かつおぶし	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白すりごま	ごまつな★ にんじん	ごぼう しょうが ねぎ はくさい	561 kcal 24.3 g 18.1 g 2.1 g
13 月	牛乳 ご飯 手作りひじきふりかけ 五目みそ汁 千草焼き キャベツとわかめの和え物	糸削り 油揚げ かつおぶし 赤みそ 白みそ たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳(飲用) 干しひじき 生わかめ(塩抜き) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも 上白糖	白いりごま サラダ油	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし キャベツ しょうが	618 kcal 30.4 g 21.0 g 2.0 g
14 火	牛乳 ご飯 春野菜のみそ汁 ぶりの照り焼き キャベツの即席漬け	鶏肉モモ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ぶり切り身	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 白いりごま	にんじん	玉葱 たけのこ(水煮) ふき しょうが キャベツ きゅうり	592 kcal 28.3 g 21.7 g 1.9 g
15 水	牛乳 カレーライス ツナサラダ 清見オレンジ	豚肩肉 ツナ水煮(ルー)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖	サラダ油 有塩バター	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり だいこん きよみ(砂じょう、生)	641 kcal 21.8 g 22.2 g 2.1 g
16 木	牛乳 さぬきうどん じゃこあえ おからドーナツ	鶏肉モモ ささかまほこ 油揚げ おから たまご	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き) ちりめんじゃこ 牛乳(調理用)	うどん(冷凍) 薄力粉 三温糖 粉糖	白いりごま ごま油 サラダ油 白すりごま 揚げ油	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし	585 kcal 26.9 g 20.5 g 1.8 g
17 金	牛乳 ご飯 けんちん汁 さばの南部焼き 磯あえ	木綿豆腐 かつおぶし さば切り身	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米 こんにやく じゃがいも	ごま油 サラダ油 白いりごま	にんじん ごまつな★	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ ホールコーン(冷凍)	588 kcal 27.9 g 17.7 g 1.7 g
20 月	牛乳 ご飯 きゃべつたっぷりメンチ 沢煮わん おひたし	豚モモ肉 豚肩肉 かつおぶし 糸削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 上白糖	サラダ油 揚げ油	にんじん ごまつな★	キャベツ 玉葱 しょうが ごぼう ねぎ 干し椎茸 もやし	650 kcal 26.1 g 22.1 g 1.9 g
21 火	牛乳 ミルクパン レンズ豆のスープ マカロニグラタン	ベーコン(短冊) レンズまめ(乾) 冷凍むきえび 鶏肉モモ ごま切り	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 粉チーズ	ミルクパン じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉(乾燥)	サラダ油 有塩バター	にんじん かぶ(葉)	玉葱 かぶ キャベツ にんにく しょうが マッシュルーム水煮	578 kcal 25.8 g 21.0 g 2.4 g
22 水	牛乳 たけのこご飯 野菜のみそ汁 ししゃもの香味揚げ 茹野菜ごまだれかけ	油揚げ 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) ししゃも(生干し)	精白米 米ぬか じゃがいも でんぷん 上白糖	揚げ油 白いりごま 練りごま白	たかのつめ 万能ねぎ ほうれんそう にんじん	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが キャベツ もやし	620 kcal 28.1 g 21.5 g 2.3 g

日	献立名	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	I初年 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
23 木	牛乳 ツナピラフ 野菜とベーコンのスープ ビーンズサラダ	ツナ水煮(ルー) ベーコン(短冊) 青大豆(国産、乾) 大豆(国産、乾)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん 玉葱 ホールコーン(冷凍) はくさい キャベツ きゅうり	567 kcal 21.5 g 21.9 g 2.0 g	
24 金	牛乳 チャーハン 春雨スープ もろかざめのチリソースかけ	焼き豚 豚肩肉 もろかざめ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 普通はるさめ(乾) でんぷん 上白糖	サラダ油 ごま油 白いりごま 揚げ油	にんじん ピーマン ごまつな★	ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 しょうが にんにく	593 kcal 28.2 g 19.2 g 2.3 g
27 月	牛乳 ガブリミートソース ダイコンサラダ フルーツヨーグルトかけ	大豆(国産、乾) 豚モモ肉	牛乳(飲用) 粉チーズ プレーンヨーグルト	ハーフスバグティ 上白糖 薄力粉	サラダ油	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム水煮 だいこん きゅうり ホールコーン(冷凍) みかん缶 黄桃缶 パイナップル	648 kcal 26.1 g 20.4 g 2.2 g
28 火	牛乳 ご飯 肉じゃが かきたま汁	豚肩肉 絹ごし豆腐 たまご かつおぶし	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖 でんぷん	サラダ油	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉葱 ねぎ	610 kcal 25.6 g 17.0 g 1.6 g
30 木	牛乳 中華丼 わかめスープ サワーかん	豚肩肉 いか短冊 冷凍むきえび 木綿豆腐	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き) 粉寒天 乳酸菌飲料(殺菌)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツァイ	たけのこ(水煮) はくさい 玉葱 ねぎ 干し椎茸 しょうが	587 kcal 25.3 g 14.0 g 2.4 g

おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます！

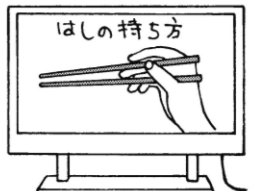
学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。
 【清瀬市産の食材には★マークがついています。 ※予定により変更になる場合があります。】

