



令和 4 年 4 月 学校給食献立表 (小学校)



東松山市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名(こんだてめい) | | 食品名(しょくひんめい) | | | 栄養量(えいようりょう) | |
|----|---|---|--|---|---|---|---------------------------|---------------------|
| | | 主食(しゅじょく) 飲み物(のみもの) おかず | アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生 | エネルギーのもとになる食品 | 体をつくるもとになる食品 | 体の調子を整えるもとになる食品 | エネルギー (kcal) キロカロリー | たんぱく質 (g) グラム |
| 12 | 火 | ごはん チャーハンのぐ ぎゅうにゅう しゅうまい(2コ) はるさめスープ | 卵 小麦 乳 小麦 小麦 | ごはん ごまあぶら | たまごそぼろ なたと ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ | ねぎ にんじん えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ いら コーン | 607 | 22.8 |
| 13 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ひじきのごもくに こまつなのみそしる | 乳 小麦 小麦 | ごはん あぶら さとう ごまあぶら あぶら きびざとう | ぎゅうにゅう あじでんぶんつき ひじき さつまあげ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ | 621 | 26.5 |
| 14 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー おこげスープ(おこげ) | 乳 小麦 小麦 | ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら でんぶん おこげ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく なたと | キャベツ にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん たけのこ ねぎ | 628 | 23.5 |
| 15 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう メパルのやさいあんかけ しんじゃがいものそぼろに | 乳 小麦 小麦 | ごはん あぶら きびざとう でんぶん しんじゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう メパルでんぶんつき ぶたにく | たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん たまねぎ にんじん えだまめ | 648 | 24.2 |
| 18 | 月 | わかめごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ(2コ) いりどり とうにゅうみそしる | 乳 小麦 小麦 | わかめごはん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう いかスティックでんぶんつき とりにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう | しょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ こんにゃく こまつな にんじん たまねぎ | 624 | 25.7 |
| 19 | 火 | スモークロー豆腐サンド(しょくパン) さけフライ サラダ(ドレッシング) ホイップバター スライスチーズ ぎゅうにゅう じゃがいものポタージュ | 小麦(小麦 乳) 小麦 乳 乳 乳 小麦 乳 | しょくパン あぶら かんきつドレッシング じゃがいも | さけフライ ホイップバター スライスチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまこ しょうが しょうが しょうが | キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン たまねぎ パセリ | 681 | 27.8 |
| 20 | 水 | ごもくうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう やさいかきあげ きよみオレンジ | 小麦(小麦) 乳 小麦 | じごなうどん ごまあぶら きびざとう やさいかきあげ あぶら | ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう | ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな きよみオレンジ | 710 | 23.5 |
| 21 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 | 乳 小麦 小麦 | ごはん あぶら さとう あぶら ごまあぶら でんぶん | ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ | にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ いら | 725 | 23.0 |
| 22 | 金 | カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ(ドレッシング) おいわいクレープ | 小麦 乳 乳 小麦 小麦 | むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう たまねぎドレッシング いちごクレープ | ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう しょうが しょうが しょうが ぎゅうにゅう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんじん こんにゃく きゅうり | 752 | 22.0 |
| 25 | 月 | ライスボールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ はるキャベツのサラダ(ドレッシング) | 小麦 乳 乳 小麦 小麦 | ライスボールパン あぶら じゃがいも きびざとう しおドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィンナー だいず | にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ はるキャベツ コーン にんじん きゅうり | 612 | 23.5 |
| 26 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにくとこんぶのいりに とうふのすましじる | 乳 小麦 小麦 | ごはん あぶら さとう | ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ かまぼこ | にんじん こんにゃく だいこん ねぎ にんじん こまつな | 631 | 26.1 |
| 27 | 水 | しょうゆラーメン(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう あげにらまんじゅう ナムル(ドレッシング) | 小麦(小麦) 乳 小麦 小麦 | ホットちゅうかめん あぶら きびざとう ごまあぶら あぶら かんこくナムルドレッシング | やきぶた ぶたにく なたと わかめ ぎゅうにゅう にらまんじゅう | しょうが にんにく コーン キャベツ もやし にんじん しょうが しょうが しょうが もやし いら にんじん | 633 | 25.6 |
| 28 | 木 | ごはん たけのこごはんのぐ ぎゅうにゅう あつやきたまご とんじる | 小麦 乳 卵 小麦 | ごはん さとう じゃがいも あぶら | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とうふ みそ | たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく | 610 | 25.5 |
| | | 計 13 回 | ※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります | | | 平均栄養量 | 652 | 24.6 |

※ アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき7大アレルゲンのみを表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※ 小学校の献立で使われていない食材であっても、中学校の献立で使用している場合があります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※ 主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
 ・麺製造工場では、そば・卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。
 ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら速速なく学校給食センター(電話0493-22-0741)までお問い合わせください。

~4月の行事食~
 19日 世界の料理(デンマーク)
 22日 入学・進級お祝い献立



ご入学・ご進級おめでとうございます
 いよいよ新年度がスタートしました。学校給食は、子どもたちの成長を考慮して、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。今年も1年間、よろしくお願ひします。

毎月19日は「食育」の日!
 毎月19日は「食育の日」! 昨年度に引き続き、今年度も毎月19日前後に「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヵ月交替で取り入れていく予定です。いろいろな料理を知って下さいね。

★小学校1年生の給食は
 19日(火)バターロール(小麦 乳)・ぎゅうにゅう(乳)
 20日(水)クロワッサン(小麦 乳)・ぎゅうにゅう(乳)
 21日(木)から完全給食になります。
 たくさん食べてグングン大きくなって下さいね♪



給食費についてのお願い
 給食費はすべて食材の購入にあてられ、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまにはご理解・ご協力をいただきたく、お願い申し上げます。
 給食費 4,100円×11ヵ月(8月は除く) 期日までに納入をお願いします。