



4月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付	こ ん だ て	お も な 食 品				1人1日 (kcal) タバケ質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
13 (火)	牛乳200ml ちらし寿司 かきたま汁 清見オレンジ	牛乳 高野豆腐 油揚げ のり とり肉 とうふ 卵	米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま でん粉	かんぴょう にんじん 干し いたけ 筍 さやいんげん ねぎ こまつな 清見オレンジ	酒 酢 塩 しょう ゆ	581 24.3
14 (水)	牛乳200ml きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ごま和え	牛乳 油揚げ ちくわ 卵 あおのり	うどん 三温糖 薄力粉 なたね油 さとう ごま	にんじん ねぎ こまつな にんじん もやし ほうれんそう	しょうゆ 酒 み りん 塩	600 26
15 (木)	牛乳200ml キムチチャーハン 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉 ヨーグルト	米 むぎ ごま油 米サラダ油 ごま油 はるさめ	キムチ なら にんじん 干ししいたけ 筍 もやし はくさい ねぎ こまつ な	塩 しょうゆ 酒 こしょう	598 24.6
16 (金)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース 野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ 大豆	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 米サラダ油 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン汁	ぶどう酒 トマトビュー レ ケチャップ 中濃 ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 マスタード	672 28.9
19 (月)	牛乳200ml ご飯 四川豆腐 ナムル	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 で ん粉 ごま油 ごま油 さとう	しょうが にんにく ねぎ 干 ししいたけ にんじん なら にんにく にんじん も やし ほうれんそう	トウモロコシ 酒 しょうゆ てんめ んジャン ラー油	597 24.6
20 (火)	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	牛乳 とり肉 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 グレー ム	食パン マーガリン は ちみつ グラニュー糖 米サラダ油 三温糖	レモン汁 たまねぎ にんじん パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう ぶ どう酒 酢 しょう ゆ	680 22
21 (水)	牛乳200ml 五目ご飯 鯖の西京みそかけ おひたし	牛乳 とり肉 油揚げ さわら	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 三温糖 でん粉 なたね油 三温糖	にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう もやし えのきたけ	酒 みりん しょう ゆ みそ	624 27.1
22 (木)	牛乳200ml 鶏そぼろ丼 みそ汁 りんごゼリー	牛乳 とり肉 卵 油揚げ ゼラチン	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも さとう	しょうが にんじん さ やいんげん こまつな ねぎ りんごジュース	酒 みりん しょう ゆ 白みそ 赤 みそ	658 29.7
23 (金)	牛乳200ml ご飯 鮭ふりかけ 肉じゃが 即席漬	牛乳 鮭ほくし身 ちりめんじゃこ のり ぶた肉	米 むぎ ごま 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり かぶ葉 かぶ にんじん	酒 しょうゆ み りん 塩	595 23.6
26 (月)	牛乳200ml みそラーメン フルーツみつ寒	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さとう グラニュー糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ なら もも缶 みかん缶 りんご缶	赤みそ 酒 しょう ゆ こしょう トウモロコシ ぶどう 酒	610 22.2
27 (火)	牛乳200ml たけのこご飯 まぐろの竜田揚げ 磯香和え	牛乳 油揚げ かじきまぐろ のり	米 むぎ でん粉 薄力粉 なたね油	筍 にんじん さやいん げん しょうが にんじん ほうれんそう もやし	酒 みりん しょう ゆ	579 25
28 (水)	牛乳200ml セルフハンバーガー (子供パン・ハンバーグ・せんきゃべつ) ABCスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 とり肉	子供パン 米サラダ油 パン粉 米サラダ油 マカロニ	たまねぎ 切干大根 キャベツ たまねぎ キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	塩 こしょう ナツメグ 粉 ケチャップ 中濃 ソース ぶどう酒 しょう ゆ	596 29.2
30 (金)	牛乳200ml カレーライス ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき	米 むぎ 米サラダ油 薄 力粉 じゃがいも さとう 米サラダ油 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース たまねぎ きゅうり キャベツ	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃 ソース しょうゆ カレ ー粉 塩 こしょう 酢	714 22.2

*栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。

*使用している材料を、全て記載している訳ではありません。

アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、陣屋小学校 栄養教諭 までご相談ください。

*材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

©新座市2010



摂取基準	650 26.8
月平均	623 25.3

地産地消 & 手作りの給食



陣屋小学校では、できる限り地元の食材を使った手作りの給食を提供しています。(市内共通)

- ★埼玉県産の米・牛乳・小麦粉を使います。豆腐類の大豆も同様です。
- ★みそ・しょう油は、米・大豆・小麦から県産です。
- ★パンや中華麺は、埼玉県産の小麦を一部使ったものを指定工場から届けてもらっています。

4月の新座市産野菜(予定)
小松菜・にんじん・かぶ・ほうれん草
～鈴木農園さんから届きます～

