

4月こんだてひょう(1年生用)

令和7年4月 入間市立東金子小学校

献立名					主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
14	月	クロワッサン	ならしきゅうしよく		クロワッサン	ぎゅうにゅう		
15	火	カレーライス	かふうサラダ		ごはん ジャがいも こむぎこ はるさめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく	628 21.8 265
16	水	やきそば	フルーツポンチ		ちゅうかめん こどもパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	もやし きゃべつ りんご おうとう パイナップル たまねぎ にんじん	611 20.6 286
17	木	しおあじ ピラフ	やさいスープ		こめ ジャがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	552 21.9 260
18	金	スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ		スパゲティ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン パルメザンパウダー	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり ピーマン	618 22.0 303
21	月	ツナそぼろ ごはん	こんにゃくのいりに かきたまじる		むぎごはん しろうま でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ たまご かまぼこ	こんにゃく たまねぎ にんじん こまつな さやえんどう ねしょうが	623 24.2 312
22	火	みそラーメン	じゃがいものふわふわあげ		じゃがいも ラーメン ホットケーキミックス なたねあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たまねぎ もやし きゃべつ にんじん にら にんにく ねしょうが	619 25.1 288
23	水	せきはん	わかたけに すましじる ピーチゼリ		せきはん さとう しろうま なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ	ももジュース たけのこ はくとうこんにゃく にんじん ながねぎ こなかんてん ほししいたけ	602 21.7 280
24	木	ココアパン	とりにくとやさいのにこみ		ツイストパン じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ココア	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	646 24.8 380
25	金	こぎつねごはん	しおからあげ みそしる		こめ ジャがいも なたねあぶら さとう べいりゅうばく でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	にんじん こまつな えのきだけ ほししいたけ	642 25.6 305
28	月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこのいりに ナムル		ごはん でんぶん さとう しろうま なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	もやし ながねぎ こまつな にんじん にら ほししいたけ ねしょうが にんにく	617 29.4 537
30	水	とりなんばん うどん	むしパン		じごうどん こむぎこ さとう でんぶん バター なたねあぶら チョコチップ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ	620 22.8 323
給食回数		《14回》			平均栄養量			620 24.0 332

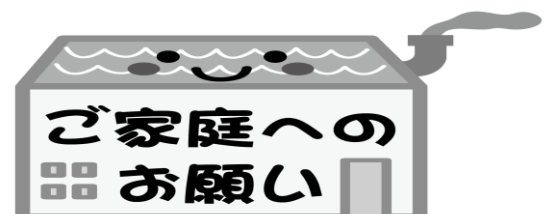
※こんだては事情により変更になる場合がありますので予めご了承ください

- 10日(木) 給食開始(2年生以上)
- 14日(月) 1年生慣らし給食
- 15日(火) 1年生給食開始(1年生は通常の献立では食べきれないため、一部の献立は省いております。ご了承ください)
- 23日(水) 「入学・進級・開校記念日おめでとう」こんだて(お赤飯でお祝いします) ★東金子小学校の開校記念日は4月23日です



1年生の子供たちの元気な声とともに、新学期が始まりました！新しい学校、新しい友達、新しい生活に向けて、希望や期待でいっぱいのことでしょう。
東金子小学校の給食は10日(木)から始まりますが、1年生は少し遅れて15日(火)から始まります。14日(月)は「ならし給食」で配膳や片付けなど、少しずつ給食に慣れていきます。新しい環境で緊張している子供たちのために、4月は食べやすい献立を多くとり入れました。早く学校にも慣れて、給食が大好きになってほしいと思っています。

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表をご確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前にお試していただくと安心です。



よろしくおねがいします！



増田 陽一	調理主任
中沢 真里	調理員
新川 忍草	調理員
猪又 圭子	調理員
家村 由紀子	栄養士

今年度はこのメンバーで約食の320食の給食を作っていきます。