



# 令和4年4月学校給食予定献立表

草加市立松原小学校

実施日	主 食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血・肉・骨になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC		
12日 火	はちみつパン 塩ラーメン	○	パリパリ春巻き 小松菜ナムル	はちみつパン 蒸し中華めん	米サラダ油 ごま油 白いりごま	豚もも肉 春巻き	牛乳 生わかめ	にんじん にら こまつな	長ねぎ ホールコーン もやし	685	25.3
13日 水	(一汁二菜の日) ごはん	○	さわら西京焼き ふきのピリ辛炒め てまりのおつゆ	白飯 こんにやく 砂糖 てまり麩	米サラダ油 白いりごま	さわら西京漬 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 系みつば	ふき	595	26.4
14日 木	大豆入りひじきごはん	○	ししゃもの サクサクごま揚げ おひたし	精白米 砂糖 小麦粉	米ぬか油 白いりごま	乾燥大豆 油揚げ 花削り	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん こまつな	干しいたけ もやし	627	27.3
15日 金	山型食パン いちごジャム	○	ホワイトシチュー ビーンズサラダ	山型食パン じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	米サラダ油 バター	豚もも肉 ビーンズ ミックス	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ ホールコーン	596	24.3
18日 月	※1年生プレ給食 バターロール ポロネーゼ	○	ツナサラダ	バターロール スパゲティ 小麦粉	米サラダ油	豚ひき肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルームもやし きゅうり キャベツ	698	26.7
19日 火	※1年生給食開始 カレーライス	○	海草サラダ	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	豚もも肉	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし ホールコーン キャベツ きゅうり	642	20.2
20日 水	わかめごはん	○	チキンとポテトのから揚げ ごま和え	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	米ぬか油 白いりごま 白すりごま	鶏もも肉	牛乳 たきこみ わかめ しらす干し	こまつな	もやし	667	24.7
21日 木	揚げパン (砂糖)	○	春のポトフ 角型チーズ	フラワーパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	米サラダ油 米ぬか油	豚もも肉 ベーコン フランク フルト	牛乳 角型チーズ	にんじん かぶの葉	たまねぎ セロリ キャベツ かぶ	589	21.2
22日 金	たけのこごはん	○	卵焼き 即席漬け	精白米 砂糖	米サラダ油	鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	610	25.0
25日 月	ごはん ごまめ	○	四川豆腐 中華サラダ	白飯 砂糖 でん粉 春雨	米サラダ油 米ぬか油 ごま油 白いりごま	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	干しいたけ たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ もやし	672	29.8
26日 火	クロワッサン 焼きそば ※1年生：補食のパンはつきません。	○	手作りしゅうまい フルーツポンチ	クロワッサン 中華めん でん粉 シュウマイの皮 砂糖	米サラダ油 米ぬか油 ごま油	豚もも肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ 黄桃缶 みかん缶詰 パイン缶	761	26.7
27日 水	コーンピラフ	○	いかのかりん揚げ 春キャベツのレモン漬け 果物 (清見オレンジ)	精白米 でん粉	米サラダ油 米ぬか油 バター	鶏もも肉 いか短冊	牛乳	にんじん	干しいたけ ホールコーン グリーンピース 春キャベツ レモン果汁 果物	596	26.2
28日 木	ツイストパン	○	チキンごまフライ ゆでキャベツ もずくスープ	ツイストパン 小麦粉 乾燥パン粉	米ぬか油 白いりごま	鶏卵 鶏むね肉 鶏もも肉	牛乳 もずく	にんじん	キャベツ 長ねぎ しょうが	615	28.8
平均摂取予定栄養量										643	25.6
文部科学省学校給食摂取基準										650	24.0

※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。  
※はしは、毎日洗って持ってきてください。

## 1年生給食予定

- ・ 4/18(月)プレ給食  
給食の練習をします。献立は、バターロールと牛乳です。
- ・ 4/19(火)給食開始  
大人気メニューのカレーライス、牛乳、海草サラダの献立からスタートします。
- ・ 麺の日には補食のパンが基本的についていますが、1年生は給食の様子を見てつけ始めます。



## 給食が始まります!!

松原小の子どもたちの健やかな成長を願い、  
安全安心おいしい給食づくりに努めてまいります。  
1年間よろしくお願ひいたします。

給食室



今月の栄養目標 「好き嫌いなく食べよう」 ~何でも食べて、元気いっぱいな体を作りましょう。~