

# 令和7年4月 学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」

草加市立高砂小学校

実施日	献立名	牛乳	熱や力の元になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子をととのえるもの	1食分 kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの				
11 金	わかめごはん		精白米,★白いりごま	たきこみわかめ,★しらす干し		618	29.2	2.8	
	油淋鶏	○	でん粉,★小麦粉,なたね油,砂糖,★ごま油	★鶏むね肉	にんにく,しょうが,長ねぎ				
	◎小松菜とえのきのナムル		★ごま油		こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ				
14 月	とうふめし		精白米,砂糖,米サラダ油	★鶏ひき肉,★押し豆腐,★油揚げ	にんじん,ぶなしめじ,エリンギ	643	23.4	2.1	
	ししゃものサクサクごま揚げ	○	★小麦粉,★白いりごま,なたね油	ししゃも					
	◎小松菜のアーモンド和え		砂糖,★アーモンド		こまつな,キャベツ,にんじん,もやし				
15 火	ツイストパン		★ツイストパン			644	23.3	3.2	
	レバーとポテトのオーロラソース	○	じゃがいも,なたね油,砂糖	★豚レバー生姜醤油漬					
	コーンサラダ		米サラダ油		キャベツ,きゅうり,ホールコーン,パセリ				
	わかめスープ		★白いりごま	★鶏もも肉,生わかめ	にんじん,たまねぎ,しょうが				
16 水	ごはん		白飯			608	28.3	2.2	
	さわら西京焼き	○		★さわら西京漬					
	ふきのびりから炒め		つきこんにゃく,砂糖,米サラダ油,★白いりごま		ふき,にんじん				
	かみなり汁		板こんにゃく,米サラダ油	★油揚げ,★焼き豆腐,★赤みそ,★白みそ	長ねぎ,にんじん				
17 木	関西風きつねうどん		★うどん,砂糖	★鶏もも肉,素干しまこんぶ,★油揚げ	にんじん,長ねぎ,こまつな	606	30.4	2.9	
	クロワッサン	○	★クロワッサン						
	えびと大豆の甘煮		でん粉,なたね油,砂糖	★むきえび,★乾燥大豆					
	きゃべつの昆布漬け			★塩昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん				
18 金	カレーライス	○	白飯,じゃがいも,米サラダ油,★小麦粉	★豚もも肉	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが	672	18.8	2.4	
	海草サラダ		★白いりごま,米サラダ油,砂糖	塩漬海草	ホールコーン,もやし,キャベツ,きゅうり				
21 月	◎おかめ丼	○	白飯,しらたき,★車麩,米サラダ油,砂糖	★豚もも肉,なると,★鶏卵	しょうが,たまねぎ,こまつな	672	27.4	2.4	
	みそ汁		じゃがいも	★油揚げ,生わかめ,★白みそ,★赤みそ	たまねぎ				
22 火	焼きそば		★中華めん,米サラダ油	★豚もも肉	にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,もやし	634	18.4	2.0	
	じゃが丸くん	○	じゃがいも,でん粉,★小麦粉,砂糖,なたね油	★サイコロチーズ,★鶏卵					
	フルーツポンチ		砂糖		★黄桃缶,★りんご缶,パイン缶,みかん缶				
23 水	ごはん		白飯			641	26.4	2.5	
	ごま塩	○	★黒いりごま						
	マーボー豆腐		米サラダ油,砂糖,でん粉	★豚ひき肉,★木綿豆腐,★赤みそ	にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,グリーンピース				
	中華サラダ		春雨,砂糖,★ごま油		キャベツ,にんじん,もやし				
24 木	フラワー揚げパン(砂糖)		★フラワーロール,なたね油,砂糖,グラニュー糖			598	21.5	2.6	
	春のポトフ	○	じゃがいも,米サラダ油	★豚もも肉,★ショルダーベーコン,★フランクフルト	にんじん,たまねぎ,セロリ,キャベツ,かぶ,かぶの葉				
	型抜きチーズ			★型抜きチーズ					
25 金	たけのこごはん		精白米,砂糖	★油揚げ	にんじん,たけのこ	611	23.9	2.0	
	さばの文化干し	○		★さば文化干し					
	◎ごま和え		★白すりごま,砂糖		こまつな,もやし				
28 月	中華そばごはん		白飯,米サラダ油	★豚ひき肉	しょうが,たけのこ水煮,にんじん,ピーマン,干しいたけ	608	24.2	2.1	
	◎むらくもスープ	○	でん粉	★鶏もも肉,生わかめ,★鶏卵	にんじん,たまねぎ,こまつな				
	果物(清美オレンジ予定)				果物				
30 水	グリーンピースピラフ		精白米,米サラダ油,★豆乳バター	★鶏もも肉	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	580	22.6	2.2	
	セサミツナローフ	○	でん粉,★白いりごま,砂糖	★押し豆腐,ツナ,★鶏卵	たまねぎ				
	春きゃべつのレモン漬け				春キャベツ,にんじん,レモン果汁				
						文部科学省摂取基準量	650	24.0	2.0

※アレルギー28品目には★を表示しています。※揚げ油は、数回繰り返して使用しています。

※献立は学校行事や材料の都合により、変更することがあります。

※◎の献立は草加市産の食材を使用しています。

今月の栄養目標： すききらいなく食べよう

## ☆☆☆ご家庭へのお願い☆☆☆

- ★給食セット(はし・マスク・ランチョンマット)は毎日使用します。忘れないよう準備をお願いします。
- ★給食当番の白衣等は交代で使用します。持ち帰りましたら洗濯して次の当番に渡せるようにご協力をお願いします。
- ★病気やけがなどによりあらかじめ長期間欠食することがわかっている場合には、担任にご相談ください。

1年生の給食は18日(金)から始まります。  
17日(木)の1年生事前給食はクロワッサンと牛乳の予定です。摂取量の関係で1年生は麺の日の補食(パン等)を提供しない日もあります。

