



4月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】給食のきまりを身につけよう



所沢市立第1学校給食センター

令和7年度

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
10	木	ごはん	○	ソース	しろみざかなフライ じゃがいも、さとう だいこんのみそしる	ごはん、あぶら じゃがいも、さとう かたくりこ	牛乳、しろみざかなフライ ぶた肉、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな	567	20.7
11	金	スパゲッティ	コーヒー ミルク		ミートソース プレーンオムレツ コロコロソテー	スパゲッティ、あぶら さとう、バター	コーヒーミルク、ぶた肉 チーズ、オムレツ ウインナー	たまねぎ、にんじん にんにく、トマト えだまめ、とうもろこし	669	31.8
進級お祝い献立										
14	月	たけのこごはん	○		サワラのさいきょうやき キャベツのわかめあえ さくらかまぼこのすましじる	たけのこごはん、あぶら	牛乳 ギンサワラさいきょうつけ わかめ、とり肉、とうふ かまぼこ	キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	487	26.3
今が旬のキャベツとわかめの和えものです。										
15	火	ツイストパン	○		ポテトコロッケ ごぼうサラダ ABCスープ いちごクレープ	パン、ポテトコロッケ あぶら、マカロニ イタリアンドレッシング いちごクレープ	牛乳、とり肉	ごぼう、とうもろこし にんじん、たまねぎ キャベツ	685	19.6
16	水	ごはん	○		イカのたつたあげ きりほしだいこんのいために わかだけじる	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、イカ、さつまあげ とり肉、とうふ、わかめ	しょうが、ゆでほしミックス しらたき、しいたけ だけのこ、ほうれんそう	519	23.6
17	木	ごはん	おちゃ		サバのぶなかぼし こうやとうふのうまに こまつなのごまあえ	ごはん、さとう かたくりこ、あぶら こま	サバぶなかぼし、ぶた肉 こうやとうふ	おちゃ、こんにゃく にんじん、たまねぎ だけのこ、しいたけ しょうが、キャベツ もやし、こまつな	513	25.1
18	金	ごはん	○		ボークシュウマイ（2こ） チャプチェ トッポギスープ	ごはん、はるさめ、ごま あぶら、さとう、トッポギ	牛乳、しゅうまい ハム、ぶた肉	たまねぎ、こまつな にんじん、あかピーマン きくらげ、にんにく しょうが、キムチ、にら	550	19.4
1年生給食開始										
21	月	コッパパン	○		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、かたくりこ、あぶら コーンクリーミードレッシング マカロニ、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、とうもろこし きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン セロリ、トマト	530	22.9
22	火	ライスボール パン	○		ハンバーグのケチャップソース キャロットサラダ やさしいスープ	パン、あぶら、さとう こまドレッシング じゃがいも	牛乳、ハンバーグ ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ セロリ	623	24.8
23	水	むぎごはん	○		ボークカレー やきウインナー こまつなサラダ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、はちみつ こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ウインナー	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん りんご、こまつな もやし、キャベツ	689	25.6
24	木	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン はるまき きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、さとう あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ チンゲンサイ、メンマ きゅうり、しょうが にんにく	627	22.8
25	金	ごはん	○		サケのしおやき ひじきとだいずのいために はるキャベツのとしる	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	牛乳、サケ、ひじき だいず、さつまあげ ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん しいたけ、ごぼう キャベツ、だいこん しょうが	520	27.7
28	月	こどもパン スライス	○		とり肉のガーリックやき フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター	牛乳、とり肉 ベーコン、なまクリーム	にんにく、キャベツ きゅうり、にんじん たまねぎ、とうもろこし	583	25.2
30	水	ごはん	○	ソース	アジフライ だけのこのおかか にさわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ とり肉、こうやとうふ かつおぶし、ぶた肉 かまぼこ	だけのこ、こんにゃく にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ こまつな	553	24.8

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。



平均栄養量

580 24.3

ワクワクするような給食を作って、皆さんの学校生活がもっと楽しくなるよう応援しています！
 ぜひ、献立表を毎日チェックしてから登校してくださいね。



き せつ

野菜や果物を切って

ゆ げ

たまごをゆで

う ん

勉強に

し ん

健康であるよう

こ ろ

給食を提供

う の

給食スタッフが

く ろ

つくった給食を

よ り

残さず食べてね

さかなの栄養

頭・目の周囲
多量に（血管や皮膚を）しなやかにする物質を多く含んでいます。

骨
カルシウム、ミネラルを多く含んでいます。

肉
すぐれたたんぱく質を多く含んでいます。

皮
ビタミンA、ビタミンB₂を多く含んでいます。

内臓
ビタミン、ミネラル、健康に良い脂肪（EPA）を含んでいます。

血合肉
たんぱく質、鉄分、タウリンを多く含んでいます。



給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、皆さんが元気で楽しく学校生活を過ごせるように、たくさん工夫した美味しい給食を作っていきます。給食は、食の大切さや食事のマナーを学ぶ場でもあります。楽しい給食時間を過ごせるよう、マナーを守って給食を食べましょう。

～給食はどこでつくられているの～

皆さんが食べている給食は、北野にある「**第1学校給食センター**」で作っています。

小学校 9 校： 荒幡小、若狭小、北中小、泉小、林小、山口小
北野小、椿峰小、宮前小

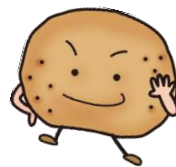
中学校 6 校： 山口中、三ヶ島中、上山口中、小手指中
北野中、狭山ヶ丘中

合計 15 校 約 7,400 人の給食をおよそ 70 名の職員で作っています。



給食センターの紹介をします

今回は**なぜ数えミスがないのか**について紹介します



毎日、揚げ物や焼き物などの個数ものを約 7,400 個も数えて食缶に入れているのに、数え間違いがないのは、ダブルチェックをしているからです。

コンベアで流れてくる揚げ物などを連続で約 2 時間、ミスなく数えて食缶に入れていくのは、とても大変な作業です。一人だと、ミスが出やすいため、複数人で数え直しをしています。

皆さんも、たくさん数を数えるときは、人を変えてダブルチェックするとミスなくできると思いますよ。ただ、それには普段からのチームワークが重要です。皆で仲良く学校生活を過ごしましょう！



1 回目の数え
フライヤーからでてきた、揚げ物を
手早く数えて食缶に入れるのはとても大変



2 回目の数え
食缶にふたをする前に数を数えなおします。
ダブルチェックで間違いがなくなります。

