

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	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	
11木	○	ちらしずし	油揚げ 高野豆腐のり	米 砂糖	干しいたけ にんじん かんぴょう たけのこ きぬさや	だし昆布 酒 酢 塩 味醂 しょう油	616 25.5
		とりにくのからあげ	とり肉	ごま油 小麦粉 油	しょうが にんにく	酒 しょう油	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	淡口しょう油 味醂	
12金	○	きつねうどん	油揚げ とり肉	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草	だし昆布 削り節 しょう油 酒 塩 味醂	588 25.9
		ちくわのいそべあげ	竹輪 青のり	小麦粉 油			
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん 小松菜	しょう油	
15月	○	キムチチャーハン	ぶた肉 たまご	米 麦 油 ごま油	にんにく 長ねぎ ニラ 白菜キムチ	塩 豆板醤 酒 しょう油	604 23.1
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜	鶏がら しょう油 酒 塩 こしょう	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
16火	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら 赤ワイン がチャップ 塩 ウスターソース 中濃ソース カレー粉 こしょう しょう油	677 24.0
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 こしょう	
17水	○	はちみつレモントースト		食パン はちみつ マーガリン 砂糖	レモン果汁		641 22.3
		ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	油 じゃがいも 小麦粉 生クリーム バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 こしょう しょう油	
18木	○	むぎごはん		米 麦			598 26.1
		しせんどうふ	ぶた肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ニラ	豆板醤 鶏がら 酒 しょう油 甜面醤 ラー油	
		ナムル		砂糖 ごま油	もやし にんじん にんにく 小松菜	しょう油 ラー油	
19金	○	スパゲティ ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	赤ワイン こしょう グチャップ ナツメグ トマトピューレ 中濃ソース 塩 ウスターソース	616 26.4
		やさいサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	酢 塩 こしょう しょう油	
22月	○	ごもくごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油	576 26.0
		かじきのたつたあげ	かじき	油 でん粉	しょうが	酒 しょう油	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのき	酒 しょう油	
23火	○	とりそぼろどん	とり肉 たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 しょう油 味醂	627 31.2
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
		みかんゼリー	ゼラチン	砂糖	みかんジュース 粉寒天		
24水	○	むぎごはん しらすごまふりかけ	しらす	米 麦 ごま	しそ		595 22.2
		にくじゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ にんじん しらたき	酒 味醂 しょう油	
		そくせきづけ			きゅうり かぶ かぶの葉 にんじん	塩 しょう油	
25木	○	みそラーメン	ぶた肉 みそ	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん コーン キャベツ もやし ニラ	鶏がら 豚骨 酒 だし昆布 豆板醤 しょう油 ラー油 塩 こしょう	623 21.1
		かんてんポンチ		はちみつ 砂糖	粉寒天 もも缶 みかん缶 りんご缶	白ワイン	
26金	○	セルフハンバーガー	ぶた肉 豆乳	こどもパン 油 パン粉	玉ねぎ 切干大根 キャベツ	塩 こしょう 味醂 クチャップ ナツメグ 赤ワイン 中濃ソース	589 27.6
		ABCスープ	とり肉	油 マカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	鶏がら 淡口しょう油 塩 こしょう 白ワイン	
30火	○	たけのこごはん	油揚げ	米 麦 油	たけのこ にんじん きぬさや	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油	589 25.6
		さわらのさいきょうみそがけ	鯖 西京みそ	でん粉 油 砂糖		酒 味醂 しょう油	
		いそあえ	のり		小松菜 もやし えのき	酒 味醂 しょう油	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

※4月の給食は、各学校の調理作業の工程の見直しや、給食事務をスムーズにスタートさせるために市内小学校の統一献立を中心に実施します。



今月の平均値	610 25.1
基準値	650 26.8

給食だより



ご入学、ご進級おめでとうございます。ご進級・ご入学おめでとうございます。今年度も、先生方・保護者の皆様とともに「食」の立場からお子様たちの健やかな成長を手助けしていきたいと思っております。給食運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ご家庭へお知らせとお願い



★給食費について★

- 新座市内小学校の給食費は、4,500円/月(1食270円)です。
ただし、新座市から助成を行うため4,000円/月の集金となります。
5月は4・5月分を引き落としします。決められた期日までに入金をお願いいたします。
- 諸事情により納入が困難になった場合には、お早めにご相談ください。
就学援助制度などにより、援助を受けられる場合があります。
- 長期間給食を食べないことが分かっている場合、給食を停止することができます。
事前に申請することで返金対象になるケースもあります。長期欠席することが分かった時点でご相談ください。

★給食当番について★

- 必ずマスクを持たせて、爪を短く切ってください。
- 給食の白衣は洗濯し、アイロンをかけて翌週必ず持たせてください。
ボタンのとれやほつれなどありましたら、修繕をお願いいたします。



食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

アレルギーのある人は できないことがあります



ふれたりや吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。

食物アレルギー対応食が できる日があります

対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。



さまざまな症状が あります

アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、食べた後、自分に何か変わったことが起きたら、すぐ先生に知らせましょう。



🍷 今月の行事食など 🍷

- 11日(木) 進級お祝い献立
- 16日(火) 1年生給食開始



- 昨年度から引き続き、大和田小学校の給食調理・配膳・片付けは、「フジ産業株式会社」が担当いたします。
- 給食室一同、安心安全で美味しい給食を目指します。
- 給食運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



今月の 地場産野菜は...

にんじん
長ねぎ

