

4月 予定献立表(前半)



日	曜	献立名	赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	体を動かす熱や力になるもの		
8	水	桜トースト		いちごジャム 桜の塩漬け	★食パン ★バター 砂糖	552	【進級おめでとう!】 令和8年度最初の給食は、旬の食べ物をたくさん使った春らしい料理を作ります。桜トーストは、桜の花といちごジャムを使った薄ピンク色がきれいなトーストです。
		牛乳	★牛乳			24.7	
		春野菜のシチュー	鶏肉 ★牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス スナップえんどう	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ★バター	23.9	
		茹で野菜サラダ	ツナ	もやし にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	サラダ油 砂糖		
		くだもの(清見オレンジ)		清見オレンジ			
9	木	キムチチャーハン	豚肉	★白菜キムチ にんにく 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ピーマン	米 サラダ油	600	【棒棒鶏サラダ】 蒸してから細かく裂いた「鶏ささみ」をたっぷり6kg使ってサラダを作ります。ささみは、あっさりとした味わいで、たんぱく質が豊富に含まれているのが特徴です。
		牛乳	★牛乳			30.2	
		棒棒鶏サラダ	鶏ささみ	にんじん きゅうり もやし ホールコーン	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま	19.73	
		中華風コーンスープ	鶏肉 あさり 豆腐 ★たまご わかめ	しょうが にんじん ホールコーン クリームコーン	ごま油 かたくりこ		
		くだもの(いちご)		いちご			
10	金	ごはん			米	611	【さわら】 さわらは漢字では「鱈」と書きます。さわらは春にたくさん収穫されることから「春を告げる魚」として親しまれています。
		牛乳	★牛乳			27.4	
		さわらの黄金焼き	さわら	しょうが	ノンエッグマヨネーズ	25.2	
		野菜のごま和え		こまつな にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま		
		厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな			
14	火	黒米入りお祝いごはん			米 もち米 黒米 ごま	575	【4月14日*開校記念日】 長谷戸小の開校記念日をお祝いして、給食室では黒米を入れたご飯を炊きます。黒米は白米と混ぜて炊くと鮮やかな紫色になるため、昔からお祝いの席で食べられています。
		牛乳	★牛乳			26.5	
		鶏肉のてりやき	鶏肉		砂糖 かたくりこ	21.2	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		お祝いすまし汁	鶏肉 豆腐 なんと	にんじん ねぎ 水菜			
15	水	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	にんにくしょうが セロリ 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールコーン マッシュルーム	米 麦 サラダ油 小麦粉 砂糖	692	【1年生*給食開始】 1年生の最初の給食は、長谷戸小の給食人気投票にランクインしたドライカレーとパリパリサラダです。お楽しみに!
		牛乳	★牛乳			22.5	
		パリパリじゃがいもサラダ		もやし キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも サラダ油 揚げ油 砂糖	21.7	
		オレンジゼリー	アガー	オレンジジュース みかん缶	砂糖		
16	木	ごはん			米	566	【春巻き】 春に新芽が出る野菜を具材にして作られたことから春巻きという名前がついたそうです。給食室で作る手作りの春巻きは、皮がパリッとしてとてもおいしいです!
		牛乳	★牛乳			22.4	
		春巻き	豚肉	しょうが にんじん ねぎ ★たけのこ 干し椎茸	サラダ油 はるさめ 砂糖 揚げ油 ごま油 春巻きの皮 小麦粉	15.8	
		豆もやしのナムル		大豆もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま		
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ	にんじん はくさい	ごま ごま油		
17	金	ごまごはん			米 ごま	567	【良い歯の日】 4月18日は、418のごろ合わせで「良い歯の日」です。一口30回以上を目指して、よく噛んでいたください!
		牛乳	★牛乳			30.1	
		鮭のねぎみそ焼き	さけ みそ	しょうが にんにく ねぎ		16.7	
		カミカミサラダ	ハム	切干大根 にんじん きゅうり ホールコーン	ごま油 砂糖		
		もずくのみそ汁	生揚げ 鶏肉 みそもずく	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

給食当番の決まりを守ろう

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	
平均栄養価	600	25.6	19.9	345	92	2.5	
亜鉛	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
	2.9	255	0.37	0.49	27	2.4	6

**トイレは身じたくを
整える前に済ませる。**

爪は短く切っておく。

**手はせっけんできれいに洗い、
清潔なハンカチや
タオルでふく。**

**体調が悪い人、
手や指にけがをして
いる人は、先生に
相談する。**

**清潔な給食着を
身につける。**

★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。

**髪の毛は帽子や三角巾に
しっかりしまろう。**

★髪が長い人は結んでおく。

**マスクで鼻と口を
おおう。**

**重いもの、熱いものは
協力して運ぶ。**

**食缶や食器がごなど
を床に置かない。**

**一人分の量を考えて
丁寧に盛り付ける。**

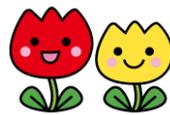
30人分なら... 10人分

**汁物は底から混ぜて
具を均等に
盛り付ける。**

〈給食当番マスク着用についてのお願い〉

学校給食における安全衛生管理徹底のため、給食当番の児童は配膳時にマスクを着用することになっております。お子様が給食当番になる際は、ご家庭でご用意くださいますように、ご理解ご協力をお願いいたします。

4月 予定献立表(後半)



日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			赤のなかま 血や肉、骨や歯になるもの	緑のなかま からだの調子を整えるもの	黄色のなかま 体を動かす熱や力になるもの		
20	月	ミルクパン			★ミルクパン	623	【カレーコロッケ】 長谷戸小ではコロッケも給食室で手作りです。約320個ものコロッケを作るのはとても大変ですが、調理員さんたちが一生懸命作ってくれています。
		牛乳	★牛乳			23.3	
		カレーコロッケ	豚ひき肉	玉ねぎ	サラダ油 じゃがいも 揚げ油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	23.3	
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ	砂糖 サラダ油		
		ABCスープ	ウインナー	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな	サラダ油 マカロニ		
21	火	山菜おこわ	鶏肉 油揚げ	にんじん わらび 水煮 ぜんまい 水煮	米 もち米 サラダ油	579	【山菜おこわ】 「わらび・ぜんまい」の2種類の山菜を使っておこわを炊きます。山菜は4~6月頃が旬のものが多く、春を代表する味覚の一つです。
		牛乳	★牛乳			25	
		肉豆腐	豚肉 豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ はくさい えのき こまつな	サラダ油 こんにゃく 車麩 砂糖 かたくりこ	18.9	
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま		
		くだもの(清見オレンジ)		清見オレンジ			
22	水	肉みそ丼	豚ひき肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	596	【ふきと新たけのこの煮物】 春が旬の「ふき」と「新たけのこ」を使って煮物を作ります。春の味覚を味わっていただきましょう!
		牛乳	★牛乳			23.3	
		ふきと新たけのこの煮物	鶏肉 かつお節	★たけのこ ふき にんじん	こんにゃく 砂糖	18.5	
		フルーツゼリー	アガー	もも缶 バイン缶	砂糖		
23	木	あけぼのソーススパゲッティ	鶏肉 いか あさり ★牛乳 ★生クリーム	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん	スパゲッティ サラダ油 小麦粉	635	【あけぼのソース】 クリームソースにケチャップを付けをして、あけぼの(夜明け)色のソースを作ります。
		牛乳	★牛乳			28.9	
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま	24.6	
		おからのケーキ	★たまご ★牛乳 おから	レーズン	小麦粉 ★バター		
24	金	ごはん			米	576	【めかぶ】 わかめの根元にあたる部分が「めかぶ」です。わかめよりも粘り気が強く、コリコリとした食感が特徴です。
		牛乳	★牛乳			28.9	
		いかのかりんとう揚げ	いか	しょうが	かたくりこ 小麦粉 揚げ油	16.2	
		水菜と大根のサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん にんじん 水菜	ごま油 砂糖		
		めかぶと卵のスープ	鶏肉 豆腐 めかぶ ★たまご	にんじん 玉ねぎ ねぎ	かたくりこ		
27	月	ごはん			米	604	【新じゃがいも】 春は新じゃがいもがおいしい季節です。新じゃがいもは皮が薄くて水分量が多く、やわらかいのが特徴です。旬の新じゃがいもをたっぷり25kg使って、そばろ煮を作ります。
		牛乳	★牛乳			24.9	
		海苔の佃煮	海苔		砂糖	17.7	
		新じゃがいものそばろ煮	豚ひき肉	しょうが にんじん 玉ねぎ グリンピース	サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖		
		白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい にんじん ほうれんそう			
		大豆といりこの甘辛揚げ	大豆 煮干し		かたくりこ サラダ油 砂糖 ごま		
28	火	大豆のハヤシライス	豚肉	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん	米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 デミグラスソース 砂糖	608	【ハヤシライス】 長谷戸小の給食では、ハヤシライスもルーから手作りをしています。小麦粉とサラダ油をじっくり20分炒めてルーを作っています。
		牛乳	★牛乳			20.3	
		茎わかめのサラダ	くさわかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	17.5	
		くだもの(デコポン)		デコポン			
30	木	わかめうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ	にんじん えのき ねぎ	うどん サラダ油 砂糖	618	【よもぎだんご】 春が旬のよもぎをだんごに混ぜて、淡い緑色がきれいな草団子を作ります。
		牛乳	★牛乳			25.8	
		ちくわともやしのごまサラダ	ちくわ	もやし にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま	17.6	
		よもぎだんご	豆腐 きなこ	冷凍よもぎ	白玉粉 上新粉 砂糖		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてください。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★立ち歩くと、ほりこりが立ったり、ぶつかってごぼしたりするかもしれません。

食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、大食いになりたりにしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を吸い込むと危険です。

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸くツルツとしたもの

うすらの卵
白玉だんご

粘着性の高いもの

いも類

かみ切りにくいもの

りんご