



小学校 令和8年度 4月こんだて表

狭山市立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい	エネルギーたんぱく質	
13	月	牛乳	(主食) わかめごはん <small>しんきゅう いわいこんだて</small>	わかめごはん	594 kcal 23.4 g
			(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子	
14	火	牛乳	(主食) ごはん	米	628 kcal 27.5 g
			(副菜) しんじゃがのみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主食) ぶたにくのしょうがやき	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きよみオレンジ	清見オレンジ	
15	水	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	679 kcal 26.0 g
			(主食) はるまき	春巻、菜種油	
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
16	木	のむヨーグルト	(主食) ホットドック	コッパンスライス、ウイナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	655 kcal 23.7 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) マセドアンサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、白胡椒、砂糖	
17	金	牛乳	(主食) ごはん	米	603 kcal 20.9 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) フルーツあんじん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 25.9 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主食) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) しんじゃがのそぼろに	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節、だし昆布	
21	火	牛乳	(主食) ツイストパン <small>にゅうがく いわいこんだて</small>	ツイストパン	610 kcal 23.7 g
			(副菜) はるやさいのポトフ	ウイナーソーセージ、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉、コンソメ	
			(主食) てりやきチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) いちごのお祝いゼリー	いちごのお祝いゼリー	
22	水	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	633 kcal 19.8 g
			(副菜) トマトのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) ぶたにくコロッケ	豚肉コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツのサラダ	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
23	木	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 25.4 g
			(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主食) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) ごまあえ	ほうれん草、もやし、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
24	金	牛乳	(主食) たけのごはん	米、もち米、鶏肉、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、かつお節	568 kcal 25.7 g
			(副菜) とうふとわかめのみそしる	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) そくせきづけ	大根、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節	
27	月	牛乳	(主食) ごはん	米	662 kcal 26.6 g
			(副菜) かぶのみそしる	かぶ、カット豆腐、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) とりにくのからあげ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) こんぶのいたためもの	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
28	火	牛乳	(主食) パターロール	バターロール	613 kcal 20.2 g
			(副菜) ABCスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ABCマカロニ、白胡椒、清酒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) ほうれんそうオムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリームドレッシング	

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
30	木	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	681 kcal 21.7 g
			(副菜) はるキャベツのコールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
			ヨーグルト	ヨーグルト	

13回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	622kcal	23.9g	32%	336mg	3.8mg	216μg	0.5mg	0.5mg	26mg	2.4g	5.1g

材料の都合により献立は変更することがあります。 はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。

入学・進級おめでとうございます

春の柔らかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も皆さんが健康に成長でき、給食時間が楽しみになるような献立を作成し、安全で安心な給食を提供していきたいと思ひます。今年度もよろしくお祈ひします。

季節の食べ物



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多々の人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

作ってみよう！！

マーボー豆腐

【材料4人分】
 豚ひき肉 150g
 長ねぎ 1本(小口切り)
 人参 小1/2本(千切り)
 にはら 1/3束(1cm長さ)
 豆腐 1丁(さいのめ切り)
 干し椎茸 1枚(戻してみじん切り)
 たけのこ水煮 50g(あらみじん切り)
 生姜 1片(みじん切り)
 にんにく 1片(みじん切り)
 ラー油 少々
 片栗粉 小さじ1(同量の水で溶いておく)
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 赤味噌 大さじ2
 テンメンジャン 大さじ1
 豆板醤 少々
 砂糖 小さじ1強
 炒め油 適量
 ごま油 適量

※狭山市のホームページで、他のレシピも色々掲載しています。

- (作り方)
- 炒め油を熱し、生姜、にんにく、半量の長ねぎ、豚ひき肉を炒める。
 - 人参、干し椎茸、たけのこを炒める。
 - 調味料と豆腐を入れ、加熱したらと半量の長ねぎを加える。
 - 仕上げにごま油を入れる。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

★献立紹介★

- 16日：マセドアンとはフランス語でさいの目切りや角切りを意味します。マセドアンサラダは、じゃが芋などをさいの目切りにしてドレッシングで和えたサラダです。
- 21日：1年生にとっては、学校で食べる初めての給食です。配膳しやすいようにパンにしています。特別にデザートもつくので楽しみにしてください。
- 28日：ABCスープは、アルファベットマカロニが入ったスープです。アルファベットの他に数字も入っています。自分の好きな数字や名前のアルファベットを探してみてくださいね。

