れいわ７ねんど　４がつ　こんだてひょう

相模原市立若草小学校

日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょうとはらたき			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
				ち・にく・ほねをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる	
10 木	アーモンドトースト	ぎゅうにゅう	だいずととりにくのトマトに キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	パン　アーモンド マーガリン さとう　あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ　にんじん トマト　にんにく パセリ　キャベツ とうもろこし	667 kcal 27.5 g 26.8 g 2.7 g
11 金	なのはなごはん	ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ はるのすましじる	ぎゅうにゅう たまご　さわら ちりめんじゃこ とうふ　わかめ	こめ　むぎ さとう でんぷん あぶら	こまつな しょうが たけのこ　うど にんじん　キャベツ	626 kcal 26.5 g 23.3 g 2.6 g
14 月	ロールパン	ぎゅうにゅう	かれいのナッツパンこやき ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう かれい たまご ベーコン	パン　アーモンド パンこ　あぶら じゃがいも でんぷん	にんにく パセリ にんじん たまねぎ	665 kcal 30.3 g 28.2 g 2.8 g
15 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ　みそ ぶたにく ハム	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん ごま	にんじん　たけのこ もやし　ほししいたけ にら　ねぎ　しょうが にんにく　こまつな きよみオレンジ	648 kcal 26.9 g 19.6 g 2.0 g
16 水	カレーライス	ぎゅうにゅう	フレンチサラダ	ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ハム	こめ　マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが きゅうり　キャベツ グリンピース　りんご	696 kcal 22.0 g 22.4 g 2.3 g
17 木	きんぴらごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのわふうソース ごまみそしる みしょうかん	ぶたにく　だいず ぎゅうにゅう あかうお　みそ あぶらあげ	こめ　しらたき あぶら　さとう じゃがいも ごま	ごぼう　にんじん グリンピース　ねぎ たまねぎ　こまつな みしょうかん	592 kcal 27.0 g 16.8 g 2.7 g
18 金	コッペパン	ぎゅうにゅう	チリコンカーン マカロニスープ ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう だいず　ぶたにく ハム ヨーグルト	パン　マーガリン こむぎこ マカロニ じゃがいも	たまねぎ　にんにく にんじん　パセリ マッシュルーム とうもろこし みかんかん　ももかん パインかん	623 kcal 27.5 g 18.0 g 2.3 g
21 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	しんじゃがいものにつけにびたし	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	こめ　さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん　たけのこ さやえんどう ほししいたけ もやし　こまつな	598 kcal 20.5 g 13.6 g 2.3 g
22 火	にんじんチャーハン	ぎゅうにゅう	ホキのからあげ ちゅうかスープ	ハム　ホキ ぎゅうにゅう とりにく　とうふ うずらたまご	こめ あぶら こむぎこ でんぷん	にんじん　こまつな ねぎ　しょうが にら　きくらげ えのきたけ	627 kcal 29.0 g 22.9 g 2.7 g
23 水	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	ビーンズシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ ベーコン　ひじき しろいんげんまめ だっしふんにゅう まぐろかん	パン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	634 kcal 25.8 g 24.7 g 2.4 g
24 木	スパゲティ ミートソース	ぎゅうにゅう	こまつなともやしのソテー バナナケーキ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ あぶら ホットケーキのこな アーモンド	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく セロリ　パセリ トマト　とうもろこし マッシュルーム こまつな　もやし バナナ	603 kcal 24.0 g 19.5 g 2.5 g
25 金	いたくごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものなんばんづけ きんぴら みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ　みそ	こめ　でんぷん あぶら　さとう ごま　こんにゃく じゃがいも	たかのつめ　ねぎ ごぼう　にんじん たまねぎ こまつな	663 kcal 22.1 g 20.5 g 2.8 g
28 月	コッペパン	ぎゅうにゅう	マカロニグラタン はるキャベツとまめのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう えび　ベーコン だっしふんにゅう チーズ　ぶたにく しろいんげんまめ	パン マカロニ あぶら こむぎこ マーガリン	たまねぎ　パセリ マッシュルーム キャベツ　にんじん にんにく　みかんかん パインかん　ももかん りんごかじゅう	617 kcal 28.2 g 23.1 g 2.7 g
30 水	いたくごはん	ぎゅうにゅう	ちぐさたまご ごまずあえ なめこじる	ぎゅうにゅう たまご　とりにく ひじき　とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ　にんじん こまつな　キャベツ きゅうり　もやし なめこ　ねぎ	610 kcal 24.5 g 18.2 g 2.5 g

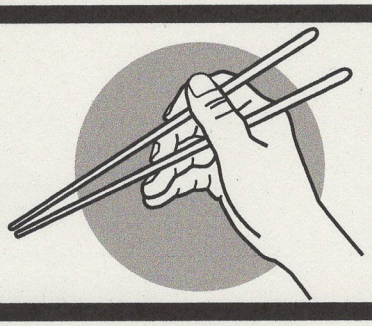
食材等の都合により献立を変更する場合があります。

月の平均（中学年）　エネルギー634kcal　たんぱくしつ25.8ｇ　ししつ21.3ｇ　えんぶん2.5ｇ

2025年4月8日発行

若草小学校

給食だより



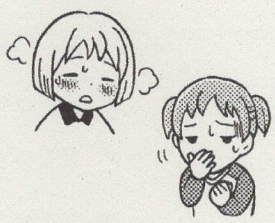
ご入学、ご進級おめでとうございます。給食室では、子どもたちの成長を考え、バランスのとれた給食を作っています。また、安全・安心な給食を提供できるように 細心の注意をはらっています。今年も１年間、よろしくお願いします。

給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

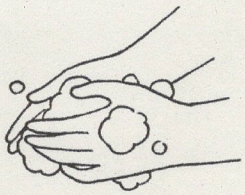
□下痢はしていない

□発熱、腹痛、おう吐はしていない



□衛生的な服装をしている

□手をきれいに洗った



□鼻と口はマスクで隠れている

□清潔な白衣を着ている

□帽子から髪の毛が出ていない

□石けんで手を洗った

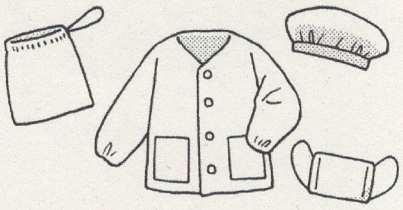
□爪は短く切ってある

みじたくチェック！

ⓒ少年写真新聞社2024

２～６年生の給食は１０日（木）、１年生の給食は１６日（水）から始まります。ご家庭でも準備をしていただきますよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。

白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。

ⓒ少年写真新聞社2025