



がつぶんしょうがっこう きゅうしょくよていこんだてひょう  
4月分小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター  
ホット & フレッシュ

令和8年

日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちようしをととのえるもの (みどり)	ちようみりようい	
10	金	ごはん とりのからあげ なめこじる こまつなのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい でんぷん, あぶら	ぎゅうにゅう とりニンニクしょうがじょうゆづけ あぶらあげ とうふ, かつおぶし	なめこ, だいこん, ねぎ, こまつな れんこん, キャベツ	にぼし, かつおぶし わふうだし, みそ しょうゆ みりん, す	644 20.6
13	月	ごはん(2〜6ねんせい) チョコペストリーパン(1ねんせい) ハンバーグケチャップソース ぐだくさんスープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい チョコペストリーパン(1ねんのみ) でんぷん, あぶら じゃがいも サウザンドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	ブルーシロ, にんじん たまねぎ キャベツ, こまつな とうもろこし, きゅうり	ソース ケチャップ こしょう, しょうゆ ブイオン, コンソメ しお	691 23.4
14	火	わかめごはん あつやきたまご とりだんごのみそしる キャベツのいそかおりあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう こんにやく	ぎゅうにゅう, かまぼこ たきこみわかめのもと あつやきたまご, とうふ とりだんご, あぶらあげ, あおのり	にんじん, しめじ, ねぎ ほうれんそう, もやし, キャベツ	にぼし, かつおぶし わふうだし みそ しょうゆ	621 25.1
15	水	ごはん はるまき ちゅうかふうとうふスープ はるさめとひきにくのいためもの メロンパン	○	こめ, きょうかまい あぶら, でんぷん はるさめ, さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう, はるまき とりにく, とうふ, わかめ ぶたにく	にんじん, だいこん, こまつな しょうが, たけのこ, ほししいたけ チンゲンサイ	とりがらスープ ちゅうかだし, さけ しょうゆ, しお オイスターソース	706 21.0
16	木	とりのトマトソースに コーンチャウダー ブロッコリーのサラダ(ドレボトル)	○	スクールメロンパン あぶら, じゃがいも バター ソイドレッシング	ぎゅうにゅう とりのトマトソースに ベーコン ローズハム	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, とうもろこし ほうれんそう, ブロッコリー きゅうり, キャベツ	ベジタブルソース ホワイトルウ コンソメ	726 29.7
17	金	ごはん さわらのさいきょうやき とんじる ほうれんそうのごまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも, ごま さとう	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ ほうれんそう, もやし	にぼし かつおぶし わふうだし みそ, しょうゆ	629 27.9
20	月	ごはん たらのチリソースがけ わかめスープ さんしょくナムル	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごま	ぎゅうにゅう たらでんぷんつき, わかめ	しょうが, ねぎ, にんじん たまねぎ ほうれんそう だいずもやし, こまつな	トウバンジャン, しょうゆ ケチャップ, こんぶ, こしょう かつおぶし, ちゅうかだし ブイオン, とりがらスープ オイスターソース, しお, す	603 23.2
21	火	ごはん とりのてりやき とうふとわかめのみそしる かんぴょうのごまみそあえ	○	こめ, きょうかまい さとう, あぶら, ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりもさけみりんしょうゆづけ とうふ, あぶらあげ わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ かんぴょう, キャベツ, こまつな さやいんげん, とうもろこし	やきとりのタレ にぼし, かつおぶし わふうだし みそ, しょうゆ	638 26.7
22	水	むぎごはん ポークカレー こんにやくサラダ(ドレボトル)	○	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも こんにやく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく スキムミルク ミルクカルシウム チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, トマト, りんご グリーンピース, キャベツ きゅうり	こしょう ケチャップ, ウスターソース あかワイン カレールウ	702 23.7
23	木	ごはん チキンカツ (ソース) やさしいスープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう, チキンカツ わかめ, えび	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ とうもろこし, ほうれんそう ブロッコリー, キャベツ とうもろこし	ソース, こんぶ かつおぶし, コンソメ ブイオン, とりがらスープ オイスターソース しょうゆ, こしょう, しお	662 25.7
24	金	ホットちゅうかめん イカチヂミ しょうゆラーメンスープ もやしのサラダ	○	こめ, きょうかまい イカチヂミ, あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく なると, わかめ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, もやし, メンマ とうもろこし, なら, ねぎ きゅうり	にぼし, こんぶ こしょう, オイスターソース ちゅうかだし, しょうゆ ひやしちゅうかスープ	635 24.8
27	月	ごはん さけのみそマヨネーズやき じゃがいもとなまあげのみそしる こまつなのにびたし	○	こめ, きょうかまい マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう, しろさけ なまあげ あぶらあげ	たまねぎ, パセリ, にんじん ほうれんそう, ねぎ, こまつな もやし	みそ, にぼし かつおぶし わふうだし しょうゆ, みりん	647 26.9
28	火	ごはん にくシュウマイ マーボー豆腐 ちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, でんぷん ごまあぶら, はるさめ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく とうふ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ ほししいたけ, なら, ねぎ キャベツ, きゅうり	トウバンジャン こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ	691 26.7
29	水	しょうわのひ						
30	木	さきたまライスボールパン タンダリーチキン ミネストローネ ポテトサラダ(マヨネーズ)	○	さきたまライスボールパン あぶら, じゃがいも マカロニ, あぶら さとう, マヨネーズ	ぎゅうにゅう タンダリーチキン ベーコン, ロースハム	にんにく, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト, きゅうり とうもろこし	こんぶ こしょう, しお とりがらスープ ブイオン, コンソメ, す	674 32.5

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ さかなのきりみには、ほねがあるばあいがあります。きをつけてたべましょう。
- ※ ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

4月平均栄養摂取量	
エネルギー	662kcal
タンパク質	25.6g
炭水化物	94.3g
脂質	20.2g(27.5%)
食塩相当量	2.6g

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

**A.** アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

きゅうしょく はい  
給食に入らないように  
き  
気をつけよう!

かみ け 髪の毛 つば ほこり