



# 献

# 立

# 表



りょうりのしゅるいが  
わかるように  
このじゆんばんに  
ならべています！  
すしすつおぼえて  
みましょう！

日	しゅよく 主食	の みもの	汁物 しゅるい 主菜 副菜 デザート	あかの なかま あま にく ねん 血や肉や骨になるもの		きの なかま あつ ちから 熱や力になるもの		みどりの なかま あま しょうじょ どの からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜など)		
7 火	ジャンバラヤ		レンズまめのスープ アメリカンオムレツ	ウインナー、たまご、 ぶたにく、レンズまめ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも	あぶら	ピーマン、 あかパプリカ、 にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、セロリー、 とうもろこし	620 kcal 24.2 g 23.5 g 2.2 g
8 水	てんどん		さわにわん あさづけ	えび、いか、ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、 さとう、こんにやく、 でんぷん	あぶら	にんじん	たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、 はくさい、かぶ、きゅうり、しょうが、 だいこん、ながねぎ	605 kcal 26.3 g 18.9 g 1.9 g
9 木	サンマーマン		かふうきゅうり ちゅうかごまだんご	ぶたにく、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、 でんぷん、さとう、 さつまいも、 しらたまご	あぶら、ごま	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、 はくさい、きくらげ、ながねぎ、 きゅうり、だいこん	602 kcal 22.0 g 22.0 g 1.6 g
10 金	ごはん		とんじる さけのしおやき はりはりづけ	さけ、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、さとう、 さとも、こんにやく		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり、 だいこん、ごぼう、ながねぎ	612 kcal 32.0 g 19.2 g 1.4 g
13 月	ちらしずし		すましじる	あぶらあげ、たまご、 さけ、かまぼこ、 とうふ	ぎゅうにゅう、のり、 かんでん	こめ、むぎ、さとう		にんじん、こまつな	たけのこ、れんこん、かんぴょう、 えだまめ、えのきたけ、クラムペリー	534 kcal 25.5 g 15.0 g 2.1 g
14 火	わかめごはん		きやべつのみそしる ししやものからあげ いそあえ	とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ、 カラフトししやも、 のり	こめ、むぎ、でんぷん	あぶら	こまつな、にんじん	もやし、えのきたけ、キャベツ、 ながねぎ	565 kcal 25.1 g 16.8 g 2.0 g
15 水	じゃこなめし		なまあげのみそしる いかのこみやき いろどりきりぼしだいこん	いか、みそ、ぶたにく、 なまあげ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、さとう	ごま、あぶら	こまつな、にんじん、 あかパプリカ	しょうが、にんにく、ながねぎ、 きりぼしだいこん、きパプリカ、 キャベツ	551 kcal 30.1 g 16.2 g 2.3 g
16 木	ホットドッグ		はるやさいのスープに りんごゼリー	ウインナー、 ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、 かんでん	パン、さとう、 じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、かぶ、 セロリー、りんご	560 kcal 28.8 g 18.9 g 2.2 g
17 金	チキンカレー		ツナサラダ きよみオレンジ	とりにく、ツナ	にゅうさんきん いんりょう	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 きよみオレンジ	603 kcal 19.6 g 15.8 g 1.7 g
20 月	ちゅうかおこわ		はるやさいのスープに にらまんじゅう くきわかめのごまふうみ	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	こめ、もちごめ、 さとう、でんぷん、 ぎょうざのかわ、 はるさめ	あぶら、ごま	にんじん、にら、 チンゲンサイ	たけのこ、しめじ、ながねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、 きくらげ	567 kcal 21.3 g 16.7 g 2.2 g
21 火	カラフルピラフ		やさいスープ ミートローフ	ツナ、ぶたにく		こめ、むぎ、パンこ、 こむぎこ	あぶら	にんじん、ピーマン、 チンゲンサイ	しろぶどう、ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、とうもろこし、 しょうが、もやし	555 kcal 17.9 g 12.7 g 2.0 g
22 水	マーボーどん		こんにやくサラダ フルーツポンチ	とうふ、ぶたにく、 みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、こんにやく	あぶら、ごま	にら、にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、 たけのこ、キャベツ、きゅうり、 みかん、パイナップル、もも、りんご	614 kcal 21.6 g 18.4 g 1.6 g
23 木	ごまごはん はるかぜけんきみそ		わかたけじる しろみぎかなのはなぞのやき	みそ、メルルーサ、 かまぼこ	ぎゅうにゅう、 チーズ、わかめ	こめ、むぎ、さとう	ごま、あぶら	にんじん、ピーマン、 あかパプリカ	ながねぎ、しょうが、ふきのとう、 たまねぎ、きパプリカ、えのきたけ、 たけのこ	544 kcal 28.7 g 15.5 g 2.2 g
24 金	ミートソーススパゲティ		はるやさいのサラダ キャロットケーキ	ぶたにく、だいず、 たまご	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、 さとう、こむぎこ	あぶら、バター	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 セロリー、キャベツ、もやし、 きゅうり、とうもろこし	669 kcal 26.6 g 25.2 g 1.9 g
27 月	さとうあげパン		ポークビーンズシチュー スプリングサラダ	えび、ぶたにく、 だいず	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	パン、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	あぶら	アスパラガス、 にんじん、トマト	キャベツ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ	615 kcal 27.4 g 24.9 g 2.4 g
28 火	ごはん		みそけんちん ちぐさやき ときあえ	たまご、とりにく、 かつお、あぶらあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 ひじき、わかめ	こめ、さとう、 こんにやく	あぶら	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな	たまねぎ、はくさい、だいこん、 ごぼう、ながねぎ	608 kcal 29.0 g 21.3 g 1.6 g
30 木	たけのこごはん		じゃがいものみそしる あじフライ おひたし	あぶらあげ、あじ、 かつお、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、パンこ、 じゃがいも	あぶら	さやえんどう、 にんじん、こまつな	たけのこ、たまねぎ、はくさい、 ながねぎ	580 kcal 29.2 g 17.6 g 2.5 g

～今年度も、田無第二中学校と親子給食です～

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

～4がつのきゅうしょくもくひょう～  
たのしいきゅうしょくにしよう

13日(月) 進級お祝い献立

今年住吉小では7日から給食を開始します。親子給食を実施している田無二中は、今日から全学年での給食開始です。皆さん進級の祝いとして、今日は「ちらし寿司」にしました。春に咲く花々をイメージしたデザート付きです！

16日(木) 1年生 初めての給食！

いよいよ1年生の給食が始まります！

2年生から6年生の皆さんは、1年生のお手本になるよう、クラスみんなで協力して、準備から片付けまで取り組みましょう。そして1年生に「住吉小の給食はおいしいよ！」と、伝えてもらえると嬉しいですよ。

23日(木) 2年生国語「ふきのとう」より「春風元気味噌」

「春風元気味噌」は、ほろ苦い「ふきのとう」入りのご飯のお供です。春が旬のふきのとうは、2年生の国語の教科書にも登場します。ふきのとうと一緒に、春の訪れを楽しみましょう。

食物アレルギーについて

近年、学校での食物アレルギー新規発症による事故が増えています。食物アレルギーは、体にとって不利な症状をおこし、最悪の場合、死に至ります。献立表をご覧いただき、今までお子様が食べたことがない食材がありましたら、一度ご家庭で試していただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、ご不明な点がございましたら、遠慮なく栄養士までご相談ください。

れいわ ねんど ひ つつ  
令和8年度も引き続き  
給食費は無償となります。