



# 令和8年度 4月分 予定給食献立表

さいたま市立上里小学校

日 (曜)	献立名			主な食品				栄養価	
	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくるもとに なる食品		主に体の調子を整え るもとになる食品	エネルギー (kcal)
				米・パン・麺類 いも類・砂糖 など	米・バター マヨネーズ など	魚・肉・卵・豆 豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう など	野菜・果物・きのこなど	たんぱく質 (g)
10 (金)	<2ねんせい~6ねんせいのきゅうしょくがはじまります> しんきゅうおめでとうございます。おいわいのこんだてにしました。								
	せきはん ごましお		さわらのたつたあげ けんちんじる いちごババロア	こめ もちこめ でんぶん こんにやく じゃがいも ババロア	ごま あぶら	あずき さわら とうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	690 25
13 (月)	ごはん		なまあげとぶたにくの みそいため くきわかめのさらだ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン もやし きゅうり にんにく	590 26.1
14 (火)	かんこくふう たきこみ ごはん		ししゃもフライ トックスープ	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんにく きりほしいこん にんじん ほうれんそう もやし きゅうり ねぶかねぎ	619 21.9
15 (水)	たまごどん (むぎごはん)		きなこだいす いそかあえ	こめ むぎ でんぶん さとう こくとう	あぶら	けいらん とりにく だいす きなこ	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう こまつな もやし えのきたけ	614 29.4
16 (木)	ごもくうどん (じごなうどん)		ちくわのいそべあげ かおりづけ	うどん さとう こむぎこ	あぶら	とりにく なると あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ほしいたけ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり しょうが	549 23.5
17 (金)	<1ねんせいのきゅうしょくがはじまります> にゅうがくおめでとうございます。にんぎのこんだてにしました。								
	ピザドッグ		ABCやさしいスープ いちご	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン いちご	567 22.2
20 (月)	ごはん		マーボどうふ はるさめサラダ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	どうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ねぶかねぎ いら もやし キャベツ きゅうり	572 23.3
21 (火)	わかめごはん		とりにくのからあげ みそしる きよみオレンジ	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぶかねぎ こまつな きよみオレンジ	590 26.9
22 (水)	くろパン		はるやさいのクリームに ひじきサラダ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま ごまあぶら	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス もやし きゅうり だいこん	598 23.9
23 (木)	いわつきの ごはん (コシヒカリ)		さばのピリからやき とんじる こんぶあえ	こめ こんにやく じゃがいも	ごまあぶら あぶら	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ こまつな キャベツ きゅうり	596 27.7
24 (金)	ものがたりきゅうしょく「ひみつのカレーライス」カレーのたねからめがはえて、おさらのほつばに、ふくじんづけの花がさき…ふしぎなおはなです。								
	カレーライス (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり だいこん れんこん	664 23.4
27 (月)	ツイスト シュガー あげパン		だいすとうインナーの トマトに かいそうサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ウインナー だいす	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり コーン	685 23.6
28 (火)	たけのこ ごはん		ほきのやくみソース かきたまじる あさづけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ ほき けいらん	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり	574 26.6
29日(水) 昭和の日									
30 (木)	<5月1日さいたましみの日> さいたましのたんじょうび。さいたましでとれた、こめ、こまつな、ピーツをつかいます。								
	いわつきの ごはん (さいのきすな)		じゃいものそばろに ごまあえ さいたましピーツゼリー	こめ さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ もやし	604 20.9

<今月の地場産物> ○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」…10日、15日、21日、23日、30日  
○岩槻区・いわつき米地産の会さんの「お米」…23日(コシヒカリ)、30日(彩のきすな)

## よろしくおねがいします

献立は栄養教諭・渋谷が作成し、調理は(株)ケータリングサービスDCF埼玉が担当いたします。給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食を提供できるよう、努力してまいります。

## 献立表の確認をお願いします

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、なかには学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。

給食ではじめて食べる食材がある場合は、体調がよいときに、まずはご家庭で食べることをおすすめします。



# ご入学・ご進級 おめでとうございます

給食は友達とのきずなを深め、豊かな心を育てる大切な時間です。児童にとって楽しい時間となることを願っています。保護者の皆様には、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食には7つの目標があり、達成できるよう努めています

## 学校給食の目標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



## 給食費・給食回数について

給食費は令和8年度より、小学校は無償となりました。詳しくはさいたま市のホームページでご確認ください。

給食回数は2年生から6年生は年間182回、1年生は一週間遅れて給食がはじまるため177回です。行事等により給食を実施しない日はお弁当を持参していただく日もあります。学年だより等で連絡しますので、よろしくお願い致します。

## 家庭より準備していただくもの

- ◆毎回持ってくるもの（毎回持ち帰り、清潔なものを持ってきてください。）  
ハブラシ・コップ・ナフキン・口拭きタオル・マスク
- ◆週のはじめに持ってくるもの（週末に持ち帰り、洗濯をお願いします。）  
給食着・給食帽子

※2～6年生は、成長により、給食着が小さくなっているかもしれません。また、ほころんでいるところがないか、確認をしてください。

## 給食の時間のみじたく

マスクを  
つけます。

前がみも帽子の  
中にしまします。

石けんをつか  
って手をあら  
います。

つめが長い人は  
切っておいてく  
ださい。



## 充実した給食の時間にしましょう

### ○今日の給食は何か？

給食の献立の確認や食べたときの様子などを家庭で話し合ったりして、給食に興味をもてるようにお願いします。

### ○食べものを大切に作る心を育てましょう

食べものは、たくさんの人の協力によって作られています。感謝の気持ちをもちましょう。

### ○好き嫌いがある人も、まず挑戦してみましょう！

誰にでも苦手な食べものはあると思います。好き嫌いがあると、食の経験が狭まり、味覚の発達にも影響がでます。将来、何でもおいしく食べられる大人になってほしいので、苦手な食べものも一口でいいので挑戦して食べてみましょう。



食べものは命があったもの。  
「いただきます」「ごちそうさま」の  
あいさつを忘れずに。

## 4月の献立より

- 10日「赤飯」  
…2年生から6年生の給食がはじまります。ご進級おめでとうございます。
- 17日「ピザドッグ」  
…1年生の給食がはじまります。人気の献立を組み合わせました。ご入学おめでとうございます。
- 22日「春野菜のクリーム煮」  
…春が旬のキャベツ・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・アスパラガスを使います。
- 28日「たけのご飯」  
…たけのこは春が旬です。採れたてのものを使います。

## 食育の日（毎月19日）に「ものがたり給食」を実施します

本に出てくる、おいしそうなお料理…食べてみたいと思ったこともあると思います。

今年度は毎月、食育の日（19日）に「ものがたり給食」として紹介します。（日にちは前後する場合があります）

4月は「ひみつのカレーライス」のカレーライスが給食に登場します。

