



令和7年 4月
さいたま市立河合小学校

暖かい春の日差しが心地よい季節となりました。御入学、御進級おめでとうございます。

新年度の始まりとともに、いよいよ給食も始まります。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を作ってまいります。保護者の皆様の御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

給食費と給食停止・再開の手続きについて

- ・保護者負担額や引き落とし日についてはさいたま市からのお手紙を御確認ください。
- ・疾病等による欠席等、学校給食を実施する日において連続して6日以上学校給食を食べることができない場合、事実の生じる6日前（学校給食を実施しない土日祝・年末年始を除く。）までに書類を提出していただくと給食を停止できます。届出が提出期限を過ぎた場合、徴収停止が遅れますので、早めに担任まで御相談ください。

給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

マスクは給食当番ではない人も毎日必要です。マスクは給食袋の中に入れておきましょう。

アレルギー対応

食物アレルギーのあるお子様がいらっしゃいましたら、担任を通して養護教諭まで御連絡ください。「学校生活管理指導票」を提出していただき、できる範囲での除去食を行っていきます。

また、給食の時間に給食当番の児童は手指のアルコール消毒を行っています。アルコールによるアレルギー等の心配がありましたら、担任まで御連絡ください。

食物アレルギーの話

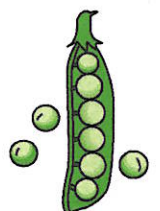


食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると、体に様々な症状がでます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

グリーンピース

グリーンピースのおいしい時季になります。給食では21日（月）にピースごはんとして登場します。当日は2年生がグリーンピースのさやむきをします。缶詰でも冷凍でもない、この時季だけのおいしさです。お楽しみに。

グリーンピースのさやむきによるアレルギーの心配がありましたら、担任まで御連絡ください。





こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	木	ごはん 	ビビンバ はるさめスープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ かたくりこ	しょうが こまつな だいずもやし ねぎ しいたけ にんじん こまつな	613	31.5
11	金	ごはん 	おやこに みずなとじゃこのあえもの てっかみそ 	ぎゅうにゅう とりにつく たまご なまあげ だいず みそ ちりめんじゃこ ベーコン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん みずな キャベツ だいこん	669	31.0
14	月	あおなとえびのピラフ 	ししゃものバジルフライ やさいのスープ 	ぎゅうにゅう えび ししゃも ベーコン	こめ あぶら バター パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ エリンギ こまつな バジル にんにく あかピーマン キャベツにんじん コーン たまごだけ	567	22.7
15	火	ごはん 	さばのみそに かおりつけ かきたまじる 	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ たまご	こめ むぎ さとう かたくりこ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	594	26.9
16	水	きょうふうだぬきうどん 	しゃりしゃりだいがくいも なめたけあえ 	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ちくわ だいず	めん さとう かたくりこ さつまいも あぶら ごま	にんじん しいたけ ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし えのきだけ	625	26.8
17	木	◎ 1ねんせいの きゅうしょくが はじまります ♪ ハニートースト 		ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン しろはなまめ チーズ かいそう	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ だいこん きゅうり コーン	583	21.5
18	金	ごはん 	ポークカレー ふくじんづけ さくらゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん さくらんぼ レモン	631	20.6
21	月	○○○ 2ねんせい グリーンピースの さやむき ○○○ ピースごはん 		ぎゅうにゅう さわら とりにつく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも こんにゃく	グリーンピース しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ きよみオレンジ	622	26.3
22	火	ココアあげパン 	にくだんごのスープ ミックスサラダ 	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	573	23.6
23	水	ごはん 	にくじゃが いそかあえ ごまこんぶ 	ぎゅうにゅう ぶたにく のり こんぶ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	561	21.3
24	木	ごはん 	マーボーどうふ ナムル ジュシーフルーツ 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし ジュシーフルーツ	610	27.9
25	金	たけのこごはん 	ホキのやくみソース ごじる 	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにつく ホキ だいず みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	たけのこ さやえんどう ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな	620	32.9
28	月	ガーリックトースト 	ポークビーンズ コーンサラダ 	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	583	27.1
30	水	☆ 5がつ 1たちは さいたましみのひ ☆ さいたましさんの おこめと こまつなを つかった きゅうしょく ☆ ごはん 		ぎゅうにゅう とりにつく わかめ ぶたにく	こめ むぎ あぶら はるさめ こむぎこ さとう ごま ワンタンのかわ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ こまつな きゅうり コーン もやし ねぎ しょうが	636	20.4

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありませんか？

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、中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。給食で初めて食べる食材がある場合には、体調の良いときに、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

