

4月給食予定献立

令和8年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
10(金)	赤飯 ごま推	○入学進級祝い給食○ 赤魚の立田揚げ 沢煮椀 からし和え	小豆 赤魚立田揚げ 豚肉 生揚げ かつお節 お祝なると 牛乳	米 もち米 でん粉 きび砂糖 油 ごま塩 油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ もやし	801 kcal 32.6 g
13(月)	★わかめうどん	笹かまの磯辺揚げ さつま芋の天ぷら おひたし	鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ わかめ 牛乳 青のり	でん粉 三温糖 地粉うどん 米粉 さつま芋 油	にんじん 小松菜 長ねぎ もやし	813 kcal 32.7 g
14(火)	麦ご飯	四川豆腐 中華和え	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 ナンブラー でん粉 三温糖 油 ごま	にんじん ピーマン にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり 白菜 もやし	723 kcal 31.1 g
15(水)	ご飯	○春野菜給食○ 新じゃがが芋のそぼろ煮 ★きびなごフライ 即席漬け	ソイミート 鶏肉 牛乳 きびなごフライ	米 じゃがが芋 三温糖 でん粉 油	にんじん いんげん しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	763 kcal 31.1 g
16(木)	こどもパン	とんかつ コンスープ ポイル野菜	とんかつ ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	こどもパン 三温糖 でん粉 じゃがが芋 オリーブ油 油	にんじん 小松菜 パセリ きゅうり キャベツ 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし	779 kcal 29.1 g
17(金)	ジャンバラヤ	○姉妹都市料理アメリカ編○ フライドチキン コーンサラダ	えび 鶏肉 牛乳	米 でん粉 米粉 三温糖 バター 油	にんじん ピーマン 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	721 kcal 31.8 g
20(月)	ツイストパン	○春野菜給食○ 春キャベツのクリーム煮 ★小松菜とわかめのサラダ 果物(オレンジ)	鶏肉 ベーコン 白花生 牛乳 チーズ わかめ	ツイストパン じゃがが芋 米粉 三温糖 油 バター ごま	にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	791 kcal 31.5 g
21(火)	カレーライス	オムレツ 手作り福神漬け	豚肉 オムレツ チーズ 牛乳	じゃがが芋 米粉 デミグラス ソース メープルシロップ 米 麦 三温糖 バター 油	にんじん アップ ルース にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり 大根 れんこん しょうが	816 kcal 27.2 g
22(水)	豚キムチ丼	青のりポテト 青菜のナムル	豚肉 青のり 牛乳	ナンブラー 三温糖 麦 米 じゃがが芋 油 ごま	にんじん たら 小松菜 にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ 白菜キムチ漬け 長ねぎ もやし	746 kcal 27.7 g
23(木)	ご飯	肉豆腐 ★大豆と小魚の唐揚げ ごま酢和え 果物(晩柑)	豚肉 豆腐 大豆 牛乳 かえり煮干し	米 三温糖 きび砂糖 油 ごま	小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり 晩柑	827 kcal 33.5 g
24(金)	二色揚げパン (ココアきな粉)	チキンビーンズ ★ひじきのマリネ	きな粉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 ひじき	こどもパン きび砂糖 米粉 コッペパン じゃがが芋 三温糖 油 ごま	にんじん トマト 缶詰 にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー エリンギ きゅうり 大根	752 kcal 28.1 g
27(月)	たけのご飯	○春野菜給食○ 鶏の照り揚げ ★根菜汁 おひたし	油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 米粉 じゃがが芋 油	にんじん 小松菜 たけのこ しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ もやし	764 kcal 30.4 g
28(火)	ちらし寿司	○さいたま市民の日祝い給食○ さわらの西京焼き すまし汁 さいたま市産ビーツ入りヌウゼリー	えび さわらの西京焼き 豆腐 お祝いなると 牛乳	米 三温糖 ビーツゼリー 油	にんじん 小松菜 かんぴょう たけのこ 枝豆 長ねぎ 干しいたけ	701 kcal 32.9 g
30(木)	親子丼	大学芋 浅漬け	卵 鶏肉 小間 牛乳	三温糖 でん粉 米 麦 さつま芋 黒砂糖 水あめ きび砂糖 油	にんじん 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり もやし	854 kcal 29.3 g

★歯や口によい料理(噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む料理)

・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食から

10日(金) 入学進級祝い給食	入学進級をお祝いして「お赤飯・赤魚立田揚げお祝いすまし汁」です。「お赤飯」はお祝いの晴れの日である入学式や卒業に欠かせないお料理です。赤魚は姿が赤く身が白いことから祝い魚として使いました。
15日(水) 春野菜給食	「新じゃがが芋のそぼろ煮」新じゃがが芋を鶏ひき肉、新玉ねぎ、新にんじんなどで煮込みました。「即席漬け」今が旬の春キャベツをたっぷり使いました。
17日(金) 姉妹都市料理 アメリカ編	さいたま市の姉妹都市「リッチモンド市」と「ピッツバーグ市」がある、アメリカ料理です。「ジャンバラヤ」はアメリカのルイジアナ地方の代表的なお料理で、スペイン料理のパエリアに起源があるそうです。辛みと風味のある香辛料「ケイジャン」を使っているのが特徴です。魚介類、野菜などを大きな鍋で煮込んで作ります。地元では大人気で食べることが多いそうです。
27日(月) 春野菜給食	「たけのご飯」春野菜といえばたけのこです。4月～5月が旬で、成長が早く、10日(旬内)で竹になるといわれるところから「筍」(たけのこ)の字があてられました。茶飯に新たけのこ、油揚げを加え炊き込みました。
28日(火) さいたま市民の日 お祝い給食	来月5月1日はさいたま市が制定された記念日の「さいたま市民の日」です。さいたま市ではいろいろなお祝いのイベントを行います。給食では4月28日(火)に「ちらし寿司とヌウゼリー」でお祝いをします。お楽しみに!

◎ご入学、ご進級おめでとうございます。栄養士の〇〇です。よろしくお願いたします。
調理は委託業者の「一富士フードサービス株式会社」が担当します。