

4月分 予定献立表



日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10(水)	二色揚げパン 砂糖・ココア		豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ	牛乳 豆腐 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 ひじき	小麦粉 油 ココア 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 キャベツ きゅうり	822	27.3
11(木)	旨煮丼 (麦ご飯)		茎わかめのチョナムル ◆手作りいちごパロア	豚肉 イカ エビ 牛乳 茎わかめ ゼラチン 寒天 生クリーム 大豆	米 麦 油 砂糖 でん粉 すりごま	しょうが しいたけ 白菜 玉ねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん エリンギ もやし えのきたけ	815	29.8
入学・進級祝い献立								
12(金)	◎赤飯 (ごま塩)		鶏肉の照焼き きゅうりと昆布の浅漬け ◎お祝いすまし汁	小豆 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 昆布 スケソウタラ イトヨリダイ	米 もち米 砂糖 米粉 いりごま でん粉	大根 ねぎ きゅうり しょうが	798	31.2
15(月)	◆春野菜の クリーム スパゲティ		青のりポテト 海藻サラダ	エビ ベーコン チーズ 白いんげん豆 牛乳 海藻 あおのり	油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 いりごま	玉ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ たけのこ 大根 きゅうり コーン	817	27.0
16(火)	桜区産 白ご飯		味付けのり 豚肉と生揚げのみそ煮 中華和え	のり 牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	米 砂糖 こんにやく 油 でん粉	玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ さやいんげん しょうが 小松菜 コーン	777	32.1
17(水)	親子丼 (麦ご飯)		さつま芋と大豆のかりんとう 辛子和え	卵 鶏肉 牛乳 大豆	米 麦 砂糖 油 でん粉 さつま芋 いりごま	玉ねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし にんじん	859	34.7
18(木)	青菜と卵の ピラフ		鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ ◆清見オレンジ	卵 脱脂粉乳 牛乳 サケ チーズ ベーコン	米 麦 バター 油 パン粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン エリンギ 小松菜 パセリ 清見オレンジ セロリー にんにく キャベツ トマト	759	32.1
19(金)	麦ご飯		四川風麻婆豆腐 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ ねぎ ザーサイ にんじん エリンギ 小松菜 しいたけ 青ピーマン	748	31.6
22(月)	二色トースト ハニー・ ガーリック		白いんげん豆の洋風煮 こんにやくサラダ	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ じゃが芋 油 こんにやく	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜 きゅうり	829	30.7
23(火)	西区産 白ご飯		厚焼き玉子 肉じゃが 磯香和え	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 のり	米 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 焼きひ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 グリンピース キャベツ もやし	816	35.5
24(水)	ポークカレー (麦ご飯)		手作り福神漬け フルーツヨーグルト	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ しょうが みかん にんにく にんじん しょうが セロリー りんご 大根 バイナ トマト きゅうり れんこん 黄桃	832	28.5
25(木)	キムチ チャーハン		きびなごのサクサク揚げ ワンタンスープ ◆いちご	豚肉 卵 脱脂粉乳 牛乳 キビナゴ 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 でん粉	白菜 ねぎ にんじん さやいんげん もやし キャベツ なら 玉ねぎ いちご しょうが にんにく	826	30.0
お魚の日								
26(金)	◆桜区榎本さんの たけのこご飯		◆めばるの竜田揚げ ごま和え かき玉汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 メバル 豆腐 わかめ 卵	米 砂糖 油 でん粉 すりごま	にんじん たけのこ ねぎ えのきたけ 小松菜 キャベツ しょうが	745	33.3

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
※料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。
※新入生の方へ・・・はしやスプーン、フォークは学校で準備しますので、持参する必要はありません。

平均 栄養量	803	31.1
-----------	-----	------

◆旬の食材
<野菜>
キャベツ たけのこ しいたけ いちご じゃが芋
アスパラガス グリンピース
<魚>メバル

◎行事食◆旬の食材
今月のさいたま市産は、緑区若谷さ
んの小松菜、西区馬宮米部会の米、
もち米、桜区榎本さんの米、たけの
こを使用します。

●26日「お魚の日」
毎月1回、旬の魚を使用した
給を紹介します。



新入生を迎え、いよいよ新学期です!!給食は10日(水)から始まります。
今年度も、安全でおいしい給食の提供ができるよう、調理員さんと協力して頑張ります。そして、みなさんの健康を食の面からサポートしていきたいと思っています。調理は、引き続き一富士フードサービス(株)が担当します。どうぞよろしくお願ひいたします。新入生にとって、4月の学校生活は緊張ぎみだと思うので、献立は小学校から食べ慣れている料理や本太中で人気があるものを多めにいれました。みなさんがほっとできて、午後
も頑張ろうと思えるような時間にしたいと思います。準備や片づけを協力し、楽しい給食で心と体に栄養を摂り