



4月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
12	月	ナン		キーマカレー ツナサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏挽肉 ツナ レンズ豆	ナン 油 きび糖 小麦粉 上白糖 寒天	にんじん たまねぎ 生姜 アップルソース にんにく セロリー ホールトマト キャベツ ホールコーン ブロッコリー みかん缶	772	34.1
13	火	赤飯 (ごま塩)		鶏肉の甘酢だれかけ すまし汁 磯香和え	牛乳 小豆 鶏肉 豆腐 のり	精白米 もち米 油 きび糖 麩 片栗粉 ごま	にんじん ほうれん草 長ねぎ 小松菜 もやし 白菜	782	33
14	水	二色揚げパン (ココア・ごま)		ポークビーンズ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン わかめ	子供パン 油 きび糖 じゃが芋 ごま ごま油	たまねぎ にんじん いんげん セロリー 生姜 キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン	886	34.2
15	木	お揚げ寿司		さば文化干し おひたし いちご	牛乳 鶏挽肉 油揚げ さば	精白米 麦 油 きび糖	にんじん たけのこ グリーンピース 白菜 キャベツ もやし 小松菜 いちご	817	32.5
16	金	麦ご飯		麻婆豆腐 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 豆腐 豚挽肉 みそ	精白米 麦 油 きび糖 春雨 ごま油 ごま 片栗粉	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ ビーマン きゅうり もやし キャベツ 清見オレンジ たけのこ	782	32.9
19	月	炒飯		きびなごサクサク揚げ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 きびなご	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 ごま油 ワンタンの皮	にんじん たまねぎ ビーマン 干しいたけ もやし 白菜 小松菜 生姜 長ねぎ	784	32.3
20	火	さいたま市桜区産白米 (鉄火みそ)		新じゃがのそぼろ煮 米こめサラダ	牛乳 鶏挽肉 大豆 京桜みそ わかめ	精白米 麦 油 きび糖 じゃがいも 米粉麺 ごま油 片栗粉	にんじん たまねぎ いんげん 生姜 きゅうり ホールコーン キャベツ 干しいたけ	806	28.9
21	水	わかめご飯		和風ハンバーグ けんちん汁 清見オレンジ	牛乳 油揚げ わかめ 鶏卵 ちりめんじゃこ 豚挽肉 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 里芋 こんにやく ごま パン粉	小松菜 にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 大根 しめじ 長ねぎ 清見オレンジ	792	34.7
22	木	麦ご飯		生揚げと豚肉のみそ煮 こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ 京桜みそ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 こんにやく ごま	にんじん たけのこ ごぼう 生姜 いんげん 大根 キャベツ 小松菜	807	32.9
23	金	トマトスパゲッティ		スパイシーポテト コーンサラダ 棒チーズ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	スパゲッティ 小麦粉 パター じゃが芋	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく 生姜 ホールトマト きゅうり パジル キャベツ ホールコーン	810	32.9
26	月	さいたま市桜区産白米		いわし蒲焼き 豚汁 ゆかり和え	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 麦 油 きび糖 里芋 片栗粉 こんにやく	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ 白菜 ゆかり粉	867	31.9
27	火	親子丼		さつま芋と大豆唐揚 からし和え	牛乳 鶏卵 鶏肉 大豆	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま さつま芋	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ 小松菜 もやし しめじ	862	33.5
オリンピック・パラリンピックメニュー「ギリシャ」									
28	水	ツイストパン		ムサカ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚挽肉 ヨーグルト	ツイストパン 油 きび糖 小麦粉 パター じゃが芋	にんじん たまねぎ にんにく なす オリーブ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム 生姜 ホールコーン ホールトマト	851	31.4
30	金	たけのこご飯		卵焼き すまし汁 小松菜のおひたし 柏餅	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 麦 油 きび糖 柏餅	にんじん たけのこ 干しいたけ 絹さや キャベツ 小松菜 白菜 ほうれん草 えのきたけ	799	32.4

ご入学、ご進級おめでとうございます。1年間よろしくお願ひします。

14日(水) みんなの大好きな揚げパン。今回はココアとごまにしました。楽しみにしててください。

地域の食材
本太中学校では、緑区の若谷さんが大切に育ててくれた小松菜や、さいたま市で収穫された米など地域の食材の使用を心がけています。

30日(金)
5月1日は「さいたま市民の日」
5月5日は「こどもの日」です。
どちらもお休みで給食がないので、少し早いですが、さいたま市産の食材を使い、季節感のある献立にしました。
「たけのこご飯」に使うたけのこは、今年収穫された物です。春のご飯です。
「柏餅」柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、途絶える事のない・・・縁起が良いとされ端午の節句に食べられています。
本太中も、絶えることなく繁栄しますように。

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

新年度の給食が来週、12日(月)から始まります。

本太中学校には、栄養教諭1人(小西)と調理員12名(一富士フードサービス(株))が安全で美味しい給食を目標に毎日作業にあたっています。今年度も魅力ある給食を作っていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

☆入院等で長期欠席する場合(6日以上)は、返金の対象となる場合がありますので、担任までご連絡ください。



