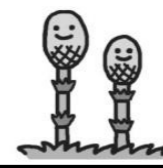


# 4月分 予定献立表



日	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
★	水	せきはん 赤飯	あずき	もちごめ		595	24.5
		(ごま塩)		ごま			
		いわ たまごや お祝い卵焼き	たまご				
		すまし汁	かまぼこ わかめ とりにく		にんじん みつば だいこん えのきたけ		
		はる 春キャベツのお浸し		あぶら さとう	こまつな キャベツ		
		ぎゅうにゅう 牛乳					
11	木	さきたまライスボール		さきたまライスボール		638	29.4
		まめ 豆とシーフードのトマト煮	あさり ほたて ひよこまめ チーズ	あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ		
		わかめサラダ	わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり もやし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
12	金	ちゅうがどん 中華丼	ぶたにく えび いか あさり うずらたまご	でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな たけのこ しいたけ キャベツ	576	23.5
		(むぎはん) 麦ご飯		こめ むぎ			
		からあ ぴり辛和え		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん もやし とうがらし		
		はっさく 八朔			はっさく		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
15	月	あさりと春キャベツのボンゴレ・ピアンコ	とりにく あさり	スパゲッティ オリーブオイル バター	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく パセリ とうがらし	645	22.9
		キャラメルアーモンドポテト		さつまいも あぶら さとう バター アーモンド			
		かいそう 海藻サラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
16	火	むぎはん 麦ご飯		こめ むぎ		672	24.9
		なまあげと野菜のごまみそ煮	なまあげ とりにく みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう		
		いそか あ 磯香和え	のり		ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ		
		あまなつ 甘夏			あまなつ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
17	水	こどもパン		こどもパン		653	25.5
		ハンバーグ	ハンバーグ	でんぶん さとう	トマト		
		ゆで野菜			キャベツ にんじん		
		しん 新じゃがのスープ煮	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ		
		オレンジゼリー			オレンジゼリー		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
★	木	むぎはん 麦ご飯		こめ むぎ		621	25.4
		みそカツ	みそカツ はっちょうみそ	あぶら ごま さとう			
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	こんにゃく	だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ しいたけ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
19	金	ごはん ご飯		こめ		643	26.1
		あじの南蛮漬	あじ	でんぶん あぶら さとう	ねぎ あかピーマン とうがらし		
		ごちく 五目きんぴら	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも こんにゃく あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん		
		そくせきつ 即席漬	こんぶ		キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
22	月	チキンカレー	とりにく ひよこまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ にんにく トマト りんご	670	19.9
		(むぎはん) 麦ご飯		こめ むぎ			
		じゃことわかめのサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんにく		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイナップル		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
★	火	ピースご飯		こめ もちごめ	グリーンピース こぶちや	600	23.7
		いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	あぶら			
		だいた 汁	だいた とりにく みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
★	水	ナシゴレン	とりにく えび トウバンジャン たまご	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こねぎ にんにく トマト	594	26.9
		たらの香草フライ	たら たまご	こむぎこ パンこ あぶら	パセリ		
		はるさめ 春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
25	木	ツイストパン		ツイストパン		636	26.4
		チキンピーズ	とりにく だいた チーズ	じゃがいも あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース		
		グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり アスパラガス		
		きよみ 清見オレンジ			きよみオレンジ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
26	金	たけのこご飯	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	たけのこ にんじん	674	25.3
		とうふ 豆腐のごまみそかけ	とうふ みそ	でんぶん あぶら さとう ごま			
		ごしき あ 五色和え		さとう あぶら	しいたけ ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				
◎献立は都合により変更する場合があります。1年生の給食開始日は17日です。						平均栄養量	632 25.0

☆10日：進級お祝い献立

☆18日：郷土料理(愛知県)

☆23日：グリーンピースのさやむき体験(2年生)

☆24日：世界の料理(インドネシア)

毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区馬宮地区でとれたお米を使用した和食の献立です。

平均栄養量 632 25.0 (学校給食摂取基準) 650 21~33