



# 4月分給食予定献立表



こ  ん  だ  て					お も  な  ざ い り ょ う			栄  養  価	
日	曜	主  食	牛  乳	お  か  ず	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	わかめごはん 		フラワーとうふバーグ はるのこんさいじる ◎こうはくだいふく	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	はたらくちからや たいおんになるもの こめ ごま じゃがいも こんにゃく もちこめ	からだのちょうし をととのえるもの にんじん かぶ ぶき ながねぎ	579	16.6
12	木	高野さんの ごはん 		マーボーとうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく ハム	こめ はるさめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ きゅうり もやし ほししいたけ にんにく しょうが	584	25.1
13	金	ごはん 		たまごどん だいずとこさかなのからあげ あさづけ	牛乳 たまご とりにく だいず にぼし	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース かぶ きゅうり	643	28.3
16	月	かんこくふう たきこみごはん 		ししゃもフライ ごまキムチじる	牛乳 ぶたにく ししゃも とうふ	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま	もやし しめじ ながねぎ だいこん はくさいキムチ こまつな ごぼう	613	24.9
17	火	ごはん 		やさいとがんものみそに からしあえ	牛乳 がんもどき とりにく みそ	こめ あぶら さといも	にんじん しいたけ こまつな キャベツ もやし	609	26.1
18	水	セルフホット ドック 		やさいスープ ◆きよみオレンジ	牛乳 ベーコン フランクフルト	パン じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン たもぎたけ こまつな きよみオレンジ	620	21.8
19	木	森さんの ごはん 		にくじゃが いそかあえ ごましお	牛乳 ぶたにく のり	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん こまつな	553	19.4
*毎月19日は「食育の日」 さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ <a href="http://www.saitamacity-shokuiku.jp/">http://www.saitamacity-shokuiku.jp/</a>									
20	金	ごはん 		とりのからあげ おちゃふうみ こくしょうじる ごますあえ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ こねぎ こまつな キャベツ もやし	618	26.8
23	月	ごはん 		にくどうふ しおこんぶあえ てづくりふりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく とうふ こんぶ	こめ あぶら さとう ごま しらたき ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ しめじ きゅうり キャベツ かぶ	567	24.6
24	火	ツイストパン 		はるやさいのクリームに こんにゃくサラダ	牛乳 調理用牛乳 チーズ とりにく ベーコン しろはなまめ わかめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ こんにゃく バター ごま	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス だいこん きゅうり とうもろこし	589	20.4
25	水	◆たけのこ ごはん 		さばのねぎみそやき すましじる	牛乳 あぶらあげ とりにく さば とうふ	こめ あぶら さとう	たけのこ ほうれんそう にんじん しめじ ながねぎ	583	23.6
26	木	4月うまれ おたんじょうびきゅうしよく			牛乳 ぶたにく	スパゲッティ オリーブ油 さつまいも さとう バター あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	633	25.3
27	金	原田さんの しろごはん 		チキンカレー わかめサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ チーズ ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	616	22.4

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎印 行事食(紅白大福) ◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(静岡県伊豆荏山)

## お知らせ

11日(水) 30年度給食開始 ・ 17日(火) 1年生給食練習(牛乳のみ) ・ 18日(水) 1年生給食開始  
27日(金) 1年生は、ヨーグルトがつきません。(給食練習で牛乳飲用のため)

※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日に持ってきてましょう。

※くだものは、価格や出荷状況により変更になることがあります。

※29年度より、3件の農家さんと契約しております。今年度も引き続きお世話になる予定です。

12日高野さん(桜区)、19日森さん(西区馬宮)、27日原田さん(西区島根)

## 給食室の紹介

調理員 : 山崎、武中、庄子、草野

栄養士 : 山本

今年度、調理員が1名変わりました。安全でおいしい給食作りをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



