4月分給食予定献立表

令和５年度　　さいたま市立神田小学校

こんだて					おもなざいりょう			栄養価	
					赤	黄	緑		
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・はをつくるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	水	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ ひじきのサラダ いちご	牛乳　ぶたにく　ツナ ベーコン　だいず チーズ　ひじき	はちみつパン　あぶら じゃがいも　さとう ケチャップ	たまねぎ　にんじん　にんにく トマトピューレ　きゅうり ほうれんそう　いちご	648	28.3
13	木	わかめごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき　◆ せんだごじる　★	牛乳 わかめ　さわら みそ　かまぼこ	こめ でんぷん　じゃがいも さとう	だいこん　たまねぎ　にんじん ねぎ　しいたけ　こまつな	562	22.5
14	金	ごはん	牛乳	たまごどん だいがくいも	牛乳　とりにく たまご	こめ　あぶら　さとう さつまいも　でんぷん はちみつ　ごま	にんじん　たまねぎ たけのこ　しいたけ グリンピース	640	22.0
17	月	ごはん	牛乳	ホキのかんこくふうやくみソース チゲスープ	牛乳　ホキ ぶたにく　あさり とうふ　みそ　こんぶ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　コチュジャン ごまあぶら	ねぎ　にんにく　はくさい もやし　えのきたけ　にら しょうが　だいこん　にんじん	622	28.4
18	火	ごはん	牛乳	にくじゃが ごまあえ	牛乳 ぶたにく	こめ　じゃがいも あぶら　さとう ごま	たまねぎ　にんじん　いんげん しらたき　こまつな　キャベツ もやし	559	19.5
19	水	ツイストパン	牛乳	はるやさいのクリームに◆ ツナサラダ	牛乳　とりにく　ツナ ベーコン　とうにゅう しらはなまめ　チーズ	ツイストパン　あぶら じゃがいも　さとう ホワイトルウ	たまねぎ　にんじん　キャベツ アスパラガス　ほうれんそう きゅうり　コーン	589	24.9
20	木	ごもく チャーハン☆ たかのさんのおこめ	牛乳	しゅうまい ちゅうかサラダ	牛乳　ぶたにく とりにく　わかめ えび　ほたて	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　でんぷん ごま	たまねぎ　にんじん　ねぎ しいたけ　キャベツ　きゅうり もやし　しょうが	572	20.6
21	金	ごはん	牛乳	チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳　とりにく だいず　ヨーグルト チーズ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも カレールウ	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　トマト　りんごソース キャベツ　きゅうり　みかん	613	21.6
24	月	ごはん	牛乳	かしわのすきに★ からしあえ	牛乳　とりにく とうふ	こめ　あぶら　さとう	にんじん　はくさい　しめじ　ねぎ えのきたけ　しらたき　キャベツ さやえんどう　ほうれんそう　もやし	559	25.2
25	火	ハムとポテトのピラフ　☆ もりさんのおこめ	牛乳	きびなごカリカリフライ こまつなと わかめのサラダ　☆	牛乳　ハム きびなご わかめ	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　マーガリン でんぷん　ごま	にんじん　たまねぎ　グリンピース マッシュルーム　こまつな きゅうり　コーン	564	20.0
26	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ きよみオレンジ	牛乳　ぶたにく とうふ　ハム だいず　みそ	こめ　あぶら　さとう はるさめ　でんぷん ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　ごまあぶら	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ねぎ　もやし　しいたけ きゅうり　キャベツ　きよみｵﾚﾝｼﾞ	645	27.7
27	木	たけのこごはん◎☆ はらださんのおこめ	牛乳	あじのたつたあげ かきたまじる　☆	牛乳　とりにく　あじ あぶらあげ　たまご わかめ	こめ　あぶら　さとう でんぷん	たけのこ　さやえんどう にんじん　たまねぎ こまつな	588	26.4
28	金	4月生まれ おたんじょう日きゅうしょく			牛乳 ハム　チーズ とうにゅう	スパゲッティ　あぶら じゃがいも　さとう こめこ　ケチャップ　ソース	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　トマトピューレ　パセリ マッシュルーム　いちごﾋﾟｭｰﾚ	607	20.5

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。　【◎行事食　◆旬の献立　★郷土料理（九州地方、近畿地方）】
※マヨネーズは卵不使用のものを使用します。　☆「さいたま市民の日お祝い献立」さいたま市産のお米や小松菜を使用します。

17日（月）、18日（火）　1年生　給食練習（牛乳のみ提供します）
19日（水）　1年生給食開始

毎月末の給食は、お誕生日の児童をお祝いする、お誕生日給食を実施します。
材料から、何がでるのか、想像してみてください。

安心、安全なおいしい給食を提供できるように努めます。本年度もよろしくお願いいたします。

調理員：　齋藤　榊平　鈴木

本校では、３軒の地元農家さんと契約しており、おいしいお米を届けてもらっています。
◆　髙野さん（桜区）　　森さん（西区馬宮）　　原田さん（西区島根）

※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ましょう。
＊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なび　http//www.saitamacity-shokuiku.jp/