



4月学校給食予定献立表

平成29年度 4月

さいたま市立木崎小学校

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
		主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)	kcal	g
12	水	みそカツ丼 		八杯汁 ごま酢和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ はんぺん	ごはん 油 でん粉 砂糖 さといも ごま	にんじん ごぼう こまつな もやし しいたけ ねぎ キャベツ	629	26.1
13	木	ナポリタン 		ナッツ入りフライドポテト こんにゃくサラダ	牛乳 ボンレスハム チーズ わかめ	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも ごま カシューナッツ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン だいこん きゅうり とうもろこし にんにく	626	22.4
14	金	韓国風炊き込み ごはん 		子持ちししゃもフライ ごまキムチ汁	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも みそ	ごはん むぎ 油 ごま 砂糖	にんじん こまつな しめじ ねぎ もやし ごぼう だいこん はくさい	619	27.1
17	月	ごはん 鉄火みそ 		じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	牛乳 豚肉 大豆 みそ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり グリーンピース ゆかり	638	23.6
18	火	うま煮丼 		小魚入り大豆のしゃりしゃり揚げ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 いか えび 大豆 煮干し	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ チンゲン菜 しいたけ キャベツ 清見オレンジ	660	30.2
18日(火)1年生練習給食:牛乳のみ飲用									
19	水	セルフホットドッグ (フランクフルトきゅうり) 		ポトフ ももゼリー	牛乳 豚肉 フランクフルトソーセージ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ	653	25.2
毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー									
20	木	おにぎり (わかめ) 		鶏肉のから揚げ ごま和え	牛乳 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 米粉 ごま	にんじん しょうが ほうれんそう もやし キャベツ	617	23.3
21	金	ジャンバラヤ 		ホキのレモン風味 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 えび わかめ ボンレスハム ホキ	ごはん 油 砂糖 バター 小麦粉 ごま	にんじん 玉ねぎ エリンギ ピーマン にんにく こまつな きゅうり とうもろこし トマト レモン	589	26.7
24	月	ごはん 		マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ たけのこ しいたけ こまつな きゅうり だいこん	581	24.7
25	火	カレーライス 		手作り福神漬 ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	ごはん むぎ 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり れんこん	644	22.6
26	水	ココア揚げパン 		豆腐のスープ煮 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 豆腐 ほたて	コッペパン 油 砂糖 ココア	にんじん 玉ねぎ かぶ チンゲンサイ 清見オレンジ	614	24.2
27	木	ごはん 		親子煮 和風サラダ	牛乳 卵 鶏肉 生揚げ わかめ	ごはん むぎ 油 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	606	24.7
28	金	たけのこごはん 		さばの塩焼き みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば わかめ みそ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	にんじん たけのこ たまねぎ 長ねぎ こまつな	650	27.8