



4月学校給食予定献立表



平成30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)	熱やはたらきになる食品(黄)	体の調子をとる食品(緑)	kcal	g
11	水	赤飯 ごま塩		鰯の竜田揚げ 春野菜のみそ汁 おひたし	牛乳 さわら みそ 油揚げ あずき	赤飯 油 でん粉 じゃがいも こんにやく ごま	にんじん かぶ ふき うど ごぼう こまつな もやし	646	28.2
12	木	ツイストパン		ポテトのミートソース和え コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ツイストパン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし グリンピース	665	27.4
13	金	麦ごはん		家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	ごはん 麦 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	630	26.0
16	月	深川飯		ホキのごまみそかけ ゆかり和え	牛乳 あさり みそ ホキ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう ゆかり	585	25.7
17日(火)1年生練習給食:牛乳のみ飲用 1年生は、実際に食器などを使って、給食の練習を行います。									
17	火	ナポリタン		フライドポテト 海藻サラダ	牛乳 ハム 海藻	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	たまねぎ 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	624	22.8
18	水	セルフ ホットドッグ		フランクフルト・きゅうり ポトフ 日向夏ゼリー	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 日向夏	672	25.2
18	水	フルーツサンド (いちご)		ポトフ	牛乳 豚肉 生クリーム	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 かぶ いちご	637	20.6
1年生の給食が始まります。みんなで協力して準備をしましょうね。 1年生は、いちごをはさんだフルーツサンドになります。									
19	木	おにぎり (わかめ・茶飯)		鶏肉のから揚げ ごま和え 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 でん粉 米粉 ごま	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ 清見オレンジ	637	23.7
毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー									
20	金	ジャンバラヤ		メルルーサのレモン風味 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 えび わかめ ハム メルルーサ	ごはん 油 砂糖 オリーブ油 ごま油 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ 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	582	25.8
23	月	麦ごはん 鉄火みそ		じゃがいものそぼろ煮 なめだけ和え	牛乳 豚肉 大豆 みそ	ごはん 麦 油 砂糖 じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ グリンピース もやし こまつな えのき	667	25.0
24	火	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 ココア 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ かぶ テンゲンサイ 清見オレンジ	614	24.2
25	水	卵丼		大豆と木の実のから揚げ 浅漬け	牛乳 卵 鶏肉 大豆	ごはん 麦 油 砂糖 カシューナッツ アーモンド でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース かぶ きゅうり	673	27.3
26	木	カレーライス		手作り福神漬 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん 麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり れんこん だいこん	644	22.6
27	金	たけのこごはん		さばの塩焼き すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐	ごはん 砂糖 油	にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう しめじ	588	25.9
平均栄養価								633	25.0

※学校行事・食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

※○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

※1年生の給食は、18日(水)から始まります。

入学・進級おめでとうございます

希望と元気いっぱい的一年生を迎え、いよいよ学校給食も始まります。学校給食では、子どもたちに必要な栄養バランスを考えて献立を作り、衛生面・安全面にも十分気を付けています。メンバーも新たに栄養教諭、調理員共に力を合わせて、おいしくバランスのよい給食、楽しい給食を作っていくよう頑張ります。ご家庭のご協力とご理解を、今年度もよろしくお願いいたします。