



4月学校給食予定献立表

平成28年

さいたま市立大宮別所小学校

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
		主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちようしをととのえる食品	ねつやはたらきになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質
12	火	むぎごはん		さわらのさいきょうやき けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう さわら とつぷ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	611	24.9
13	水	スティックパン		スパゲティミートソース さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ なつみかん パセリ	スパゲティ パン バター あぶら さとう	560	22.9
14	木	むぎごはん (なっとう)		にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく ほうれんそう もやし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	627	25.7
15	金	ふかがわめし		ホキのごまみそかけ からしあえ	ぎゅうにゅう ホキ あさり あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう こまつな もやし キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	569	25.9
18	月	むぎごはん		おやこに ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	618	24.5
19	火	イチゴマール しょくパン		はるやさいのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ たまごたけ だいこん きゅうり コーン	パン じゃがいも ベーコン あぶら しらはなまめ バター こむぎこ さとう ごま	599	22.5
20	水	むぎごはん 1年生はわかめおにぎり		マーボーどうふ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	596	24.0
21	木	だいすいり ひじき ごはん		きびなごごまフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ たいす きびなご わかめ とうふ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう パンこ あぶらあげ でんぷん ごま	591	26.0
22	金	ポーク カレー		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	651	23.0
25	月	むぎごはん		ぶたにくとなまあげの みそに わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ こんにやく しょうが ねぎ ビーマン きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	620	24.6
26	火	こども パン		ハンバーグケチャップソース チーズポテト こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり く チーズ わかめ	たまねぎ トマト こまつな きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	640	23.8
27	水	たけのこ ごはん		マンダイのたつたあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく マンダイ	たけのこ こまつな もやし にんじん のり	こめ あぶら さとう でんぷん あぶらあげ	529	25.1
28	木	むぎごはん		じゃがいものそぼろに なめたけあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな キャベツ もやし なめたけ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶ じゃがいも さとう でんぷん	596	20.3

入学・進学おめでとうございます。

学校給食では日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができるよう指導してまいりたいと思いますので、ご家庭におかれましてもより一層のご理解とご協力をお願いします。

給食スタート

2～6年生は12日(火)から、1年生は19日(火)から給食が始まります。