



4月学校給食予定献立表

平成29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のえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質
12	水	むぎごはん		さわらのてりやき はるのみそしる こんぶあえ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ こんぶ	にんじん しめじ さやえんどう キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	602	23.6
13	木	スティックパン		スパゲティナポリタン わかめサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ わかめ	にんにく にんじん トマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	スパゲティ パン あぶら さとう ごま ごまあぶら	519	19.4
14	金	ふかがわめし		きびなごごまフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ きびなご わかめ とうふ たまご	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん ごま	573	25.2
17	月	うまにどんぶり		だいずとこざかなの しゃりしゃりあげ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず うすらたまご にほし	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	663	30.3
18	火	だいずいりひじきごはん		さばのしおやき ごますあえ	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく さば あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さとう ごま	555	26.5
19	水	むぎごはん 1年生はわかめおにぎり		マーボー豆腐 ナムル	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 ねぎ にんじん しいたけ もやし こまつな きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	605	25.0
20	木	こどもパン		チキンピーズ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	639	25.7
21	金	むぎごはん		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 さとう バター こむぎこ ごま じゃがいも	693	25.6
24	月	むぎごはん (てづくりふりかけ)		にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ちりめんじゃこ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし しそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	587	23.0
25	火	ツイストパン		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 ベーコン かいそう	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ たまごだけ だいこん きゅうり コーン	パン じゃがいも あぶら バター しらはなまめ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	637	22.1
26	水	むぎごはん		おやこに なめたけあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん 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 あぶら さとう じゃがいも	615	24.4
27	木	たけのこごはん		ししゃもフライ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも わかめ あぶらあげ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう パンこ じゃがいも	591	22.8
28	金	むぎごはん		なまあげとぶたにくの カレーに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	こめ あぶら じゃがいも むぎ さとう しらたき アーモンド	644	25.5

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いたします。

給食スタート

2～6年生は12日(水)から、1年生は19日(水)から給食が始まります。