



4月学校給食予定献立表



令和3年度

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			エネルギー (kcal)
	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのしょうじをとのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	たんぱく質 (g)
12月	せきはん (ごましお)		はるやさいのみそしる かわいのだつたあげ いちごゼリー	ぎゅうにゅう あずき あぶらあげ みそ かわい	にんじん かぶ ぶき うど ねぎ いちご	こめ じゃがいも ごま こんにゃく でんぷん さとう あぶら こむぎこ	623 23.9
13火	むぎごはん		ジャージャンどうふ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しょうが もやし にんにく こまつな えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	623 26.1
14水	だいすいり ひじきごはん		あじフライ とんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とりにく だいす あじ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ しらたき さとう あぶら こむぎこ でんぷん こんにゃく じゃがいも	630 28.4
15木	むぎごはん		じゃがいものカレーしょうゆに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	610 21.6
16金	ナポリタン		チキンのちぎりあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト りんご ごぼう ねぎ	スパゲティ あぶら パンこ でんぷん さとう	600 24.6
19月	こどもパン		ポトフ にこみハンバーグ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご	パン じゃがいも あぶら さとう	639 26.6
20火	むぎごはん		とうふのそぼろに いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ ほうれんそう もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	28.2 16.7
21水	わかめじゃこ ごはん		けんちんじる さばのしおやき かわちばんかん	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とうふ さば	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ かわちばんかん	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら こんにゃく	24.1 23.7
22木	むぎごはん		チキンカレー こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー りんご こまつな きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ はちみつ さとう ごま	20.4 17.0
23金	やきにく チャーハン		ちゅうかコーンスープ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン ししゃも	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	23.1 18.8
26月	はちみつパン		ポークビーンズ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう だいす ぶたにく チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく トマト りんご だいこん きゅうり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	632 26.5
27火	はくはん		トックスープ ほきのかんこくふうやくみソース あじつきのり	ぎゅうにゅう のり とりにく ほき	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ にんじん にんにく	こめ トック あぶら ごま さとう でんぷん	630 24.6
28水	たけのこ ごはん		きびなごのかりかりあげ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなご ぶたにく なまあげ	たけのこ いんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが	こめ さとう あぶら げんまいこ じゃがいも こんにゃく でんぷん	623 26.0

※都合により献立を変更する場合があります。

入学・進級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に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、4月12日(月)から、1年生は19日(月)から給食が始まります

