

4月学校給食予定献立表

令和5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	体の調子を整える食品	熱や働く力になる食品	
12	水	せきはん (ごましお)		こまいフライ すましじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう あすき なると とうふ こまい	こまつな にんじん きよみオレンジ	こめ ごま じゃがいも あぶら もちごめ こむぎこ パンこ	587 23.3
13	木	コッパン		やきそば しろこまつくね わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン こまつな ねぎ たけのこ えのきたけ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま パンこ でんぷん	616 25.2
14	金	たまごどん (むぎごはん)		あおのりポテト ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	652 24.2
17	月	むぎごはん		てっかみそ にくじゃが こまつなのりずあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく のり だいす	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん もやし キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ぶ	647 24.9
18	火	むぎごはん		さばのピリからづけ はるやさいのみそしる ごしきサラダ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ハム	キャベツ かぶ さやえんどう かぶ だいこん にんじん にんにく きゅうり たまねぎ しょうが コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	647 23.5
19	水	1ねんせい きゅうしよくかいし こどもパン		にこみハンバーグ やさいのスープに いちご	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ(とり・ぶた)	にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん いちご	パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん	634 23.9
20	木	むぎごはん		なまあげのちゅうかに ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごま でんぷん	639 26.3
21	金	むぎごはん		ドライカレー ミックスサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン コーン トマト ブルーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	628 24.2
22	土	しょくいくのひ・くまもとけんのりょうり ぶりんめし		にこみハンバーグ せんだご汁 きびなごカリカリフライ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ きびなご かまぼこ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな しょうが	こめ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも げんまいこ	602 21.6
24	月	チャーハン		あげぎょうざ ワントンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン ねぎ キャベツ もやし しょうが にら にんにく	こめ こむぎこ あぶら ワントンのかわ でんぷん さとう	585 21.4
25	火	さいたましみのひきゅうしよく パブリカリス クリームソースかけ		こまつなとわかめのサラダ ヌウのオレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ なまクリーム とうにゅうクリーム わかめ	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん コーン きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ ごま	619 23.2
26	水	たけのこごはん		ししゃもフライ むらくもじる	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく ししゃも たまご	たけのこ さやえんどう ねぎ にんじん たまねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	590 25.3
27	木	むぎごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ほししいたけ グリンピース きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごま あぶら	626 26.0
28	金	ツイストパン		ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン にんにく	パン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	631 25.3

※都合により献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい環境で、子どもたちは希望や期待で胸をふくらませていることでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より、健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。今年度も学校給食を通して応援していきたいと思ひます。今年度も、もりもり食べて、元気いっぱい、楽しい1年が過ごせるように、安心・安全に気を配り、おいしい給食を届けたいと思ひます。