



# 4月学校給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立大宮別所小学校

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)
日	曜	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	たんぱく質 (g)
10	水	パブリカライス		クリームソース ひじきのマリネ 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 ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム だいこん さくらんぼ レモン	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	603 21.5
11	木	チャーハン		あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう わかめ やきふた ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ ビーマン にんじん にはら ほしいたけ ねぎ こまつな にんにく えのきたけ キャベツ しょうが	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	566 20.9
12	金	むぎごはん		てづくりカレーふりかけ にくじゃがいも いそかあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく しょうないふ さとう	594 23.9
<b>しよくいくのひ・くまもとけんのりょうり</b>					ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あじ かまぼこ	にんじん さやえんどう だいこん たまねぎ ねぎ ほしいたけ	こめ さとう でんぷん あぶら こむぎこ むぎ パンこ じゃがいも こま	582 23.4
15	月	こぎつねずし		あじフライ せんだごじる	ぎゅうにゅう たまご だいす かえりにほし ぶたにく	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 こま	659 28.5
16	火	たまごどん (むぎごはん)		だいすと こざかなのごまがらめ あさづけ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ いちご しょうが	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん	641 25.3
<b>1ねんせい きゅうしよくかいし</b>					とりにくのからあげ ポトフ いちご	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ いちご しょうが	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん	641 25.3
17	水	フラワーロール			ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ いちご しょうが	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん	641 25.3
18	木	むぎごはん		ジャージャンとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ほしいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ こま	654 26.8
19	金	むぎごはん		チキンカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	615 21.6
22	月	はるやさいの スパゲティ		ミートボール ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり ミートボール ツナ	キャベツ なばな たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しょうが	スパゲティ あぶら さとう	599 28.8
23	火	わかめごはん		きびなごごまフライ みそけんちんじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご とうふ	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ きよみオレンジ	こめ こむぎこ こま パンこ あぶら でんぷん じゃがいも こんにゃく	606 22.0
24	水	むぎごはん		マーボどうふ ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく たけのこ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こま	613 27.2
25	木	ツイストパン		ポークビーンズ わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ	パン さとう あぶら じゃがいも こま	594 27.8
<b>さいたましみのひきゅうしよく</b>					ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり イサキ とうふ なたと	たけのこ こまつな たまねぎ にんじん しょうが オレンジ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	563 24.9
26	金	たけのこごはん		イサキのたつたあげ さいたましさん こまつな・たまねぎいり すましじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり イサキ とうふ なたと	たけのこ こまつな たまねぎ にんじん しょうが オレンジ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	650 21.1 ~ 32.5

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

学校給食摂取基準  
 [たんぱく質はエネルギーの  
 13~20パーセント]

## 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ます。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います。

