

4月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和5年4月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	しゅしょく		おかず	き	あか	みどり	
12(水)	ツイストパン	ぎゅうにゅう	はるやさいのクリームにかいそうサラダ	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	とりにく ベーコン しろういんげんまめ ぎゅうにゅう なまくりーむ かいそう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス コーン きゅうり だいこん	603 21.4
13(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 えのきとわかめのナムル	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ だけのこ ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ	612 23.6
14(金)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそにとんじる	ごはん じゃがいも あぶら	わかめ さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	663 26.6
17(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくのみそに こんにゃくサラダ いちご	ごはん あぶら さとう でんぷん こま	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ さやいんげん しょうが もやし きゅうり にんにく いちご	607 24.6
18(火)	🍴 食育の日 きゅうしゅうちほうの きょうどりょうりを しょうかいします 🍴			ごはん あぶら さとう じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ さわら かまぼこ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな	590 29.4
19(水)	フラワー ロール	ぎゅうにゅう	デミグラスソース ハンバーグ ABCスープ	パン さとう バター あぶら じゃがいも ABCマカロニ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	641 23.8
20(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	うましおにくじゃがいそかあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	のり ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ しらたき キャベツ もやし	579 20.6
21(金)	🌸 にゅうがく おめでとう こんだて 🌸			ごはん あぶら さとう	とりにく あぶらあげ とりつくね とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ コーン なのはな だいこん ほうれんそう えのきたけ	617 24.9
24(月)	ミートビーンズ パンネ	ぎゅうにゅう	ひじきのマリネ チョコプリン	パン あぶら さとう チョコプリン	ぶたにく だいす チーズ ひじき ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり だいこん	647 28.4
25(火)	こまつな チャーハン	ぎゅうにゅう	きびなごカリカリフライ はるさめスープ	ごはん あぶら はるさめ	やきぶた なると ぎゅうにゅう きびなご とりにく	にんじん コーン にんにく こまつな たまねぎ チンゲンサイ もやし はくさい	601 20.8
26(水)	わかめうどん	ぎゅうにゅう	だいすのしゃりしゃりあげ ごしきあえ	うどん さとう あぶら	とりにく わかめ だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	614 27.1
27(木)	だけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ なめこじる きよみオレンジ	ごはん さとう あぶら	あぶらあげ とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	だけのこ えだまめ こまつな きゅうり コーン ねぎ なめこ にんじん きよみオレンジ	570 20.9
28(金)	◎ さいたましみのひ こんだて ◎			むぎごはん バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オレンジゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ アスパラガス だいこん きゅうり れんこん	667 21.4

・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。

5月1日 さいたま市民の日に合わせて、月末にさいたま市産の新鮮な野菜を使ったメニューがです。緑区にある若谷農園さんより4月25日、27日はこまつな、28日は新玉ねぎを納品します。他にも給食では旬の野菜や果物を使った献立や郷土料理、世界の