

4月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和6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	ぎゅう にゅう	おかず	あか ちやく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのちようしを とどのえるもの	
10(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	ぎゅうにゅう とりにく パーコン しろいんげんまめ なまクリーム かいそう	ツイストパン じゃがいも はくりきこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス コーン だいこん きゅうり	605 21.6
11(木)	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ さんしょくなむる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん ねぎ だけのこ ほししいたけ たまねぎ にんにく きゅうり もやし しょうが	574 24.5
12(金)	わかめごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ わかめ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	633 25.0
15(月)	ミートピース パンネ	ぎゅう にゅう	ひじきのまりね フルーツポンチ	ぎゅうにゅう だいす チーズ ひじき	パンネ しらたま あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん パセリ もも みかん	574 24.9
16(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとぶたにくのみそに いそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく のり	ごはん こんにやく さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん さやいんげん しょうが こまつな もやし	566 24.1
♪ 1ねんせいの きゅうしょくが はじまります ♪							
17(水)	フラワーロール	ぎゅう にゅう	デミグラスハンバーグ ABCスープ	ぎゅうにゅう パーコン	フラワーパン じゃがいも マカロニ バター あぶら さとう	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん	642 23.9
18(木)	ごはん	ぎゅう にゅう	うましおにくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	しょうが にんにく こね たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	597 21.1
♪ しょくいくのひ ♪ くまもとけんの きょうどりょうりを しょうかいします							
19(金)	☆びりんめし	ぎゅう にゅう	◆さわらのたつたあげ ☆せんだごじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ かまぼこ あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこ たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	576 27.3
✿ 1ねんせい にゅうがく おいおいこんだて ✿							
22(月)	◎なのはないり こぎつねずし	ぎゅう にゅう	とりつくね すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら	にんじん ほししいたけ コーン なのはな だいこん こまつな えのき	615 24.8
23(火)	ごはん	ぎゅう にゅう	はっぼうさい ゆかりあえ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ごはん あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ はく にんじん だけのこ チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり いちご	544 23.4
24(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 こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だいす	うどん さとう あぶら	にんじん だけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	612 27.0
25(木)	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ もやし こまつな コーン	621 24.0
26(金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく きびなご なたと	ごはん はるさめ あぶら	にんじん コーン にんに こまつな たまねぎ もやし チンゲンサイ はくさい	601 20.8
◎ さいたまみんのひ こんだて ◎							
30(火)	むぎごはん	ぎゅう にゅう	◆はるやさいかレー こまつなサラダ 又ウのオレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロ アスパラガス しょうが にんにく こまつな きゅうり コーン	673 22.6

- 献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。
- 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、加工食品の食材料量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
☆郷土料理 ★世界の料理

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こまつなと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