

4月分 予定献立表

さいたま市立泰平小学校
令和7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 (kcal)
	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 からだのちょうしをととのえるもの	
10(木)	フラワーロール	ぎゅうにゅう	◆はるやさいのクリームにわふうサラダ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン しろはなまめ わかめ	こむぎこ パター じゃがいも あぶら さとう ごま フラワーパン	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり だいこん	530 19.2
11(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	まーぼー豆腐 さんしょくなむる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	541 23.4
14(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくのみそに ごしきあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ごはん あぶら こんにやく さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しょうが もやし こまつな キャベツ コーン さいいんげん	558 24.1
15(火)	ミートピーズ ペンネ	ぎゅうにゅう	シナモンポテト ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひじき	マカロニ あぶら さつまいも さとう パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり	617 23.9
16(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	おやこに ごますあえ	ぎゅうにゅう とりこく なまあげ たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ さいいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし	584 23.7
♪ 1ねんせいの きゅうしょくが はじまります ♪							
17(木)	ツイストパン	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 ベーコン とりこく ぶたにく	こむぎこ パター マカロニ あぶら さとう	マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ	632 23.1
♪ 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							
18(金)	☆びりめし	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 とりこく とうふ あぶらあげ かまぼこ さわら	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな ごぼう しょうが	584 25.8
✿ にゅうがく しんきゅう おいおいこんだて ✿							
21(月)	◆たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	とりのてりやき とんじる ◆いちご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく とりこく さとう	ごはん あぶら こんにやく さとう じゃがいも	たけのこ にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう いちご	597 30.0
22(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	うましおにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	ごはん あぶら じゃがいも さとう こんにやく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな	536 19.3
23(水)	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 なると きびなごとりこく	ごはん あぶら はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	にんじん にんにく こまつな チンゲンサイ もやし はくさい コーン	867 39.0
24(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	◆はるやさいかレー てづくりぶくじんづけ	ぎゅうにゅう とりこく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん セロリ アスパラガス しょうが にんにく きゅうり だいこん れんこん	595 20.4
25(金)	わかめうどん	ぎゅうにゅう	かわりこふきいも ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりこく わかめ あぶらあげ あおのり	じこなうどん さとう じゃがいも ごま	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり	539 20.9
28(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	はっぼうさい こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ごはん あぶら でんぶん こんにやく	しょうが たまねぎ もやし はくさい たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな チンゲンサイ にんにく	582 20.4
◎ さいたましみのひ こんだて ◎							
30(水)	こどもパン	ぎゅうにゅう	ヌウのコロッケ ミネストローネ ◆こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく こまつな きゅうり コーン	602 18.1

- ・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、世界の献立など、様々なメニューが登場します。たのしみにしてください。