

4月分学校給食予定献立表

日(曜)	こんだてめい			おもな しょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	働く力や体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	
10(木)	ごはん	牛乳	生揚げのすき煮 和風サラダ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	655 26.2
11(金)	黒パン	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ	パン じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 海藻ミックス	玉ねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	610 26.2
14(月)	ソイ丼	牛乳	浅漬け けんちん汁	米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐	ピーマン キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 小松菜 にんじん 長ねぎ	617 24.2
15(火)	五目鶏飯	牛乳	さばのピリ辛づけ 春野菜のみそ汁	米 こんにやく 砂糖 油	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ	ごぼう にんじん しいたけ 枝豆 かぶ キャベツ ふき 長ねぎ	672 29.0
16(水)	きつねうどん	牛乳	ポリポリいも ごま酢和え	うどん さつまいも 砂糖 油 はちみつ ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん 長ねぎ 小松菜 しいたけ キャベツ	626 21.6
17(木)	ツイストパン	牛乳	春野菜のクリーム煮(乳) コーンサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖 ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし	619 22.5
18(金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ナムル	米 でん粉 砂糖 油 ごま ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ 枝豆 にんにく しょうが もやし きゅうり	609 25.4
21(月)	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ 豚汁 カラマンダリンオレンジ	米 こんにやく でん粉 油 じゃがいも	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 小松菜 オレンジ	679 30.9
22(火)	ごはん	牛乳	じゃがいもの肉みそソース 磯香和え	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ のり	玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 小松菜 もやし	599 21.8
23(水)	玉子丼 (卵)	牛乳	青のりポテトビーンズ	米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 青のり	玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 しいたけ	672 25.9
24(木)	ハヤシライス	牛乳	ツナ入りビーンズサラダ ヨーグルト(乳)	米 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ ひよこ豆 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト 枝豆 キャベツ きゅうり	685 26.0
25(金)	たけのこ ごはん	牛乳	たらのごまみそかけ すまし汁	米 でん粉 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ たら 豆腐 みそ	たけのこ にんじん 玉ねぎ 小松菜	632 28.3
28(月)	さいたま市民の日給食			パン じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油 オレンジゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	ピーツパウダー 玉ねぎ にんじん かぶ セロリ キャベツ 小松菜 きゅうり とうもろこし	612 21.1
	さいたま市産 ピーツのあげパン	牛乳	ポトフ 小松菜とわかめのサラダ オレンジゼリー				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。

※1年生の給食は、17日(木)から始まります。

給食の栄養量は「学校給食実施基準」に基づいて考えられています。

学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を参考とし、児童及び生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。中学年の基準値をもとに、低学年と高学年は分量で調整します。

	児童(8歳~9歳)の基準値
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%