



4月分予定献立表

平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日 曜	主 食			主 食 品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
	主 食	牛乳	副 食 (おかず)	あかのしょくひん (ち・にく・ほねになる)	きいろのしょくひん (ねつ・ちから・たいおんになる)	みどりのしょくひん (からだのちようしきとどのえる)			
11 水	おせきはん	牛乳	さわらのてりやき はるやさいのみそしる さくらのゼリー	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	アルファかせきはん じゃがいも ごま さくらのゼリー	にんじん ごまつな だけのこ ながねぎ かぶ こんにゃく	563	24.9	
12 木	こどもパン	牛乳	チキンピーズ ひじきのマリネ くだもの (きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう とりにく パーコン チーズ だいず ひじき	こどもパン じゃがいも あぶら さとう ケチャップ	たまねぎ にんじん トマトピューレ だいこん きゅうり グリンピース にんにく きよみオレンジ	599	24.6	
13 金	うまにどん (むぎごはん)	牛乳	ござかないりだいずのしゃりしゃりあげ くだもの (いちご)	ぎゅうにゅう かえりにほし ぶたにく ほたて なると だいず かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん チンゲンサイ キャベツ にんにく ほししいたけ たまねぎ いちご	615	27.9	
16 月	むぎごはん	牛乳	おやこに わかめサラダ くだもの (きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやえんどう きゅうり キャベツ コーン きよみオレンジ	607	24.1	
17 火	かんこくふう たきこみごはん	牛乳	ししゃものフライ ごまキムチじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく とうふ ししゃもフライ	こめ むぎ あぶら さとう テンメンジャン ごま トウバンジャン	にんじん にんにく もやし こんにゃく だけのこ ごまつな しめじ ごぼう ながねぎ だいこん はくさいキムチ	594	24.9	
18 水	ツイストパン	牛乳	はるやさいのクリームに かいそうサラダ くだもの (いちご) ※	ぎゅうにゅう かいそうミックス とりにく パーコン チーズ しらはなまめ	ツイストパン さとう ごま じゃがいも あぶら パター こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ だいこん マッシュルーム きゅうり コーン いちご	643	22.6	
19 木	みそカツどん (ごはん)	牛乳	はっぱいじる ごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ とんかつ はっちょうみそ はんぺん あぶらあげ	こめ ごま あぶら さとう さといも かたくりこ	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ ごまつな ほししいたけ キャベツ もやし	611	24.5	
20 金	チキンカレー (むぎごはん)	牛乳	ピーズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ヨーグルト ひよこまめ きんときまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら パター こむぎこ デミグラスソース	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり アップルソース キャベツ	616	20.8	
23 月	ごはん (ピーナッツみそ)	牛乳	メルルーサのなんぼんづけ たまごいりすましじる	ぎゅうにゅう みそ メルルーサ わかめ たまご	こめ ごま ピーナッツ さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ	653	25.5	
24 火	むぎごはん	牛乳	なまあげとじゃがいものカレーに なめたけあえ くだもの (カットパイ)	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき ごまつな キャベツ えのきたけ もやし カットパイ	617	25.0	
25 水	スパゲティ ナポリタン	牛乳	ナッツいりフライドポテト こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ハム こなチーズ わかめ	スパゲティ ごま さとう ケチャップ あぶら ソース じゃがいも カシューナッツ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン だいこん マッシュルーム きゅうり コーン サラダこんにゃく	615	21.6	
26 木	ごはん	牛乳	かいせんでんとうぶ はるさめサラダ くだもの (キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう とうふ えび あさり いか ハム	こめ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ 粕汁	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが きゅうり ほししいたけ もやし キウイフルーツ	594	26.4	
27 金	たけのごはん	牛乳	さばのしおやき みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば みそ わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	だけのこ たまねぎ ながねぎ ごまつな にんじん	627	25.0	
* 都合により、献立や食材が変更することもあります。							学校給食摂取基準 ※ (望ましい範囲)	640	24 ※ (1.8~3.2)

1年生の給食は、18日(水)開始です。 ※1年生は、果物かわりに「さくらのゼリー」がつかます。

- ・新1年生を迎え、新学期が始まりました。
- ・春は、体内の新陳代謝が盛んに行われます。スムーズに新学期の生活をスタートを切るためにも朝食は必ず食べてから登校しましょう。
- ・給食は、自校の給食室で調理します。配膳室で調理員さんに声をかけて直接ワゴンを受け取ります。調理は、名阪食品の職員9名が行います。
- ・11日(水)は、進級お祝いで「お赤飯」と旬の魚(さわら)を使った「さわらの照り焼き」です。その他、旬の食材(竹の子、春キャベツ、グリーンピース等)を使用した献立や郷土料理の「みそカツ」「八杯汁」(中部地方)も実施します。

