

4月分予定献立表

| 日(曜) ☆エネルギーkcal ◎たんぱく質 | 献立名 | 献立の材料 |
|------------------------------|---|--|
| 10(水) ☆766 ◎32.1 | 【1学期給食開始】給食室では、みなさんが毎日元気に学校生活が送れるように、力を合わせて給食を作ります。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | ナン | ナン |
| | キーマカレー | なたね油 豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが グリンピース トマトピューレ ウスターソース 豚骨スープ カレールウ(乳不使用) 白こしょう ナツメグ粉 ぶどう酒 |
| | コーンサラダ | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なたね油 穀物酢 砂糖 食塩 白こしょう |
| | みかんゼリー | みかんゼリー |
| 11(木) ☆731 ◎28.7 | 【入学・進級お祝い献立】1年生の入学、2・3年生の進級をお祝いした献立です。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | 赤飯 | もち米 うるち米 小豆 |
| | ごま塩 | ごま 食塩 |
| | 鯖の竜田揚げ | さわら でん粉 醤油 しょうが 清酒 みりん なたね油 |
| | すまし汁 | かつお出汁 だいこん 豆腐 わかめ かまぼこ 清酒 食塩 うすくちしょうゆ 根深ねぎ |
| | *辛子和え | こまつな キャベツ りょくとうもやし しょうゆ からし粉 |
| 12(金) ☆742 ◎31.3 | 【埼玉県産豆腐を使ったマーボー豆腐】給食では、埼玉県産の「里のほほえみ」という大豆から作られた豆腐を使っています。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | 麦ごはん | 精白米 麦 強化米 |
| | マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なたね油 中華スープ 砂糖 清酒 彩花みそ しょうゆ トウバンジャン 黒ソース ごま油 でん粉 |
| | 春雨サラダ | 春雨 キャベツ きゅうり りょくとうもやし にんじん 砂糖 食塩 しょうゆ ごま油 穀物酢 ごま |
| | 清見オレンジ | 清見オレンジ |
| 15(月) ☆801 ◎28.7 | 【一汁二菜の和食献立】給食の味噌汁は、かつお節でだしをとり、埼玉県の味噌屋さんが作った味噌を使って作っています。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | 麦ごはん | 精白米 麦 強化米 |
| | 秋刀魚の蒲焼き | さんま でん粉 なたね油 砂糖 しょうゆ みりん |
| | 豚汁 | なたね油 豚肉 ごぼう こんにゃく かつお出汁 だいこん にんじん じゃがいも 豆腐 根深ねぎ しょうゆ 彩花みそ |
| | *磯香和え | こまつな りょくとうもやし キャベツ しょうゆ のり |
| 16(火) ☆734 ◎31.6 | 【カルシウムたっぷり献立】成長期に必要なカルシウムが豊富な食材(牛乳、ししゃも、小松菜、ヨーグルト)を取り入れた献立です。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | キムタクごはん | 精白米 強化米 食塩 清酒 鶏ガラスープ 豚肉 キムチ たくあん ごま油 根深ねぎ 食塩 ごま |
| | ししゃもフライ | しししゃも パン粉 小麦粉 大豆たん白 コーンフラワー でん粉 食塩 なたね油 |
| | *ワントンスープ | ワンタン 鶏肉 りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな 干しいたけ なたね油 食塩 白こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ ごま油 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト |
| 17(水) ☆795 ◎31.2 | 【給食の定番「揚げパン」献立】生徒に人気の二色揚げパン! ココアときな粉の2種類の味の揚げパンです。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | 二色揚げパン(ココア・きな粉) | 子どもパン なたね油 ココア きな粉 砂糖 |
| | チキンピーズ | なたね油 鶏肉 ベーコン 大豆 にんじん たまねぎ 鶏ガラスープ じゃがいも トマトピューレ ケチャップ 砂糖 ウスターソース 食塩 白こしょう ぶどう酒 からし粉 グリンピース |
| | 海藻サラダ | 海藻ミックス りょくとうもやし きゅうり コーン 砂糖 しょうゆ ごま油 穀物酢 ごま |
| 18(木) ☆767 ◎33.9 | 【馬宮産のぴかぴかごはん】西区馬宮の農家さんから届けてもらいます。おいしく食べてもらうために、前日に精米してくれています。 | |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | *馬宮産のごはん | 米 |
| | 豚肉と生揚げの味噌煮 | 生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ 青ピーマン しょうが 清酒 食塩 京桜みそ なたね油 でん粉 かつお出汁 |
| | *ごま酢和え | キャベツ こまつな りょくとうもやし しょうゆ 砂糖 穀物酢 すりごま |

| 日(曜) ☆エネルギーkcal ◎たんぱく質 | 献立名 | 献立の材料 | | | | |
|---|--|-----------------------------|-------------|--------|------------------|-------------------------------------|
| 22(月) | 【熊本県・大分県の郷土料理】 高菜漬けは熊本県の産物で、太平燕は熊本県の郷土料理です。とり天は大分県の郷土料理です。 | | | | | |
| ☆735 ◎37.9 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 高菜チャーハン | 精白米 | 強化米 | 鶏ガラスープ | 清酒 | しょうゆ 食塩 たかな漬 ごま油 鶏卵 なたね油 ちりめんじゃこ ごま |
| | とり天 | 鶏肉 | 清酒 | しょうゆ | しょうが にんにく 小麦粉 米粉 | なたね油 |
| | *太平燕(タイピーエン) | 春雨 | にんじん かまぼこ | 豚肉 | キャベツ たまねぎ | りょくとうもやし 根深ねぎ しめじ あさり いか 豚骨スープ |
| | パインアップル | 食塩 白こしょう パインコンポート | | | | |
| 23(火) | 【埼玉県産卵を使った親子丼】 給食では、だし汁にとろみをつけてから卵を流し入れ、火を通すことで、ふわふわの舌触りに仕上げます。 | | | | | |
| ☆773 ◎34.5 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | *親子丼 | かつお出汁 | 清酒 | 砂糖 | 食塩 | しょうゆ みりん たまねぎ にんじん 鶏肉 |
| | (麦ごはん) | 精白米 | 麦 | 強化米 | | |
| | 大豆と小魚の唐揚げ | なたね油 | 大豆 | 煮干し | 砂糖 | しょうゆ みりん |
| | ゆかり和え | キャベツ | だいこん | 食塩 | ゆかり | |
| 24(水) | 【旬のたけのこを味わう献立】 今が旬のたけのこを使った「たけのこごはん」です。新鮮なたけのこの香りや歯ごたえを味わいましょう。 | | | | | |
| ☆739 ◎32.0 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | たけのこごはん | 精白米 | 強化米 | 清酒 | しょうゆ 食塩 | なたね油 鶏肉 たけのこ 砂糖 みりん 油揚げ さやえんどう |
| | ホキのごま味噌かけ | ホキ | でん粉 | なたね油 | 砂糖 | しょうゆ みりん 京桜みそ すりごま |
| | *けんちん汁 | だいこん | ごぼう | 豆腐 | じゃがいも にんじん | こんにゃく こまつな 根深ねぎ |
| | セミノールオレンジ | なたね油 しょうゆ 食塩 かつお出汁 セミノール | | | | |
| 25(木) | 【旬の春野菜を味わう献立】 春野菜のクリーム煮には、今が旬の新たまねぎ、新じゃがいも、春キャベツ、アスパラガスが入っています。 | | | | | |
| ☆741 ◎25.6 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ハニートースト | 食パン | マーガリン(乳不使用) | 砂糖 | はちみつ | |
| | *春野菜のクリーム煮 | 鶏肉 | ベーコン | たまねぎ | にんじん | じゃがいも マッシュルーム |
| | | 牛乳 | なたね油 | バター | 小麦粉 | 食塩 白こしょう |
| | ひじきのマリネ | ひじき | しょうゆ | みりん | 清酒 | 砂糖 和風だし だいこん きゅうり |
| 26(金) | 【新鮮な小松菜が主役のサラダ】 新鮮な小松菜とわかめ、きゅうり、コーン、ごまを醤油ベースのドレッシングで和えたサラダです。 | | | | | |
| ☆830 ◎28.9 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きつねうどん | かつお出汁 | 鶏肉 | にんじん | 干しいたけ | 食塩 しょうゆ みりん |
| | (地粉うどん) | 地粉うどん | | | | |
| | 芋けんぴ | さつまいも | なたね油 | 砂糖 | しょうゆ | みりん はちみつ |
| | *小松菜とわかめのサラダ | こまつな | わかめ | きゅうり | コーン | ごま 砂糖 しょうゆ |
| 30(火) | 【さいたま市民の日給食】 5月1日の「さいたま市民の日」に合わせて、市内産食材を活用した料理を給食の献立に取り入れます。 | | | | | |
| ☆804 ◎32.2 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | *岩槻産のごはん | 米 | | | | |
| | 鉄火味噌 | 大豆 | なたね油 | 京桜みそ | 西京みそ | 黒砂糖 みりん |
| | *じゃが芋のそぼろ煮 | なたね油 | 鶏肉 | しょうが | たまねぎ | にんじん 干しいたけ |
| | *小松菜のごま和え | こまつな | りょくとうもやし | キャベツ | すりごま | 砂糖 しょうゆ |
| ・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。 ・さいたま市産の食材を使った日は、献立名に*印、食品名に下線で示しています。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 | | | 1学年 | 2学年 | 3学年 | 平均栄養量 |
| | | 4月回数 | 13回 | 13回 | 13回 | エネルギー 766 kcal |
| | | 累計 | 13回 | 13回 | 13回 | たんぱく質 31.4 g |

さいたま市5つの「食べる」(さいたま市食育推進計画)

さいたま市では、食育の目標として「さいたま市5つの『食べる』」を掲げ、食育を推進しています。

さ：「三食しっかり」食べる 健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。

い：「一緒に楽しく」食べる 家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

た：「確かな目を持って」食べる 食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる。

ま：「まごころに感謝して」食べる 自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって食べる。

し：「食文化や地の物を伝え合い」食べる 地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで文化を学び、育てる。



さいたま市PRキャラクター
つなぐ竜メッ