



4月学校給食予定献立表



日(曜)	献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作るもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
10(水)	進級お祝い献立 せきはん(ごましお)		あかうおのはるかやき なめたけあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお みそ あぶらあげ とうふ	こめ もちこめ あずき ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	こまつな キャベツ もやし えのき ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	584	25.6
11(木)	榎本さん家の「お米」 はくはん		なまあげのちゅうかに くきわかめのナムル きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが こまつな えのき たけのこ きよみオレンジ	625	26.3
12(金)	メイプル フランス (ソフト フランスパン)		ポークビーンズ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす	パン さとう マーガリン メイプルシロップ じゃがいも あぶら アーモンド	たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ きゅうり	614	24.1
15(月)	おやこどん (むぎごはん)		(おやこどんのぐ) だいすのしゃりしゃりあげ のりすあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし こまつな	660	28.6
16(火)	むぎごはん		ししゃものなんばんづけ ごもくきんぴら はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ とうふ みそ ぶたにく	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こんにゃく	ねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ えのき	628	26.1
17(水)	ウィンナー ドッグ (コッパパン)		マカロニスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ あぶら ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん みかん パイン りんご しめじ	659	22.6
18(木)	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう だいす とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	607	25.6
19(金)	カレーライス (むぎごはん)		(チキンカレー) かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ トマト きゅうり コーン こまつな	657	24.6
22(月)	原田さん家の「お米」 はくはん		じゃがいものにくみそソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう だいす みそ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	602	21.4
23(火)	清水さん家の「お米」 ちゅうかどん (はくはん)		(ちゅうかどんのぐ) しゅうまい こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ えび いか	こめ あぶら でんぷん さとう しゅうまいのかわ たけのこ こまつな ごまあぶら ごま	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり たけのこ こまつな ほししいたけ コーン	568	23.7
24(水)	さいたま 市民の日給食 ちゅうおうくの バラあげパン (フラワーロール)		さいたまたまねぎ たっぷりポトフ わかやさんの こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ツナ	パン じゃがいも さとう あぶら	ピーツ たまねぎ にんじん しめじ セロリ キャベツ きゅうり こまつな コーン	643	19.7
25(木)	たけのこごはん		めばるのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく めばる	こめ もちこめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	626	25.2
26(金)	きつねうどん (じごなうどん)		(きつねうどんじる) だいすいりバジルポテト いそかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ だいす のり	うどん さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	611	28.1
30(火)	むぎごはん		ジャージャン豆腐 ちゅうかあえ 又ウのオレンジゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう オレンジゼリー ごまあぶら	ほししいたけ ねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり だいこん	619	25.4

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していません。 *食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。

鈴谷小学校の給食について

【大好き！さいたま地場産の日】
埼玉県産や、さいたま市産の食材をたくさん使用します。今月は、24日のさいたま市民の日給食に合わせて、22日からの1週間を「大好き！さいた



【小松菜マークの日】
緑区にある小松菜農家「若谷農園」さんの新鮮な小松菜や、新たまねぎを使用します。

【地場産米】
桜区の榎本さん、西区の原田さん、中央区の清水さんが作ってくれたお米を、それぞれ月に1回程度使用します。



この他、行事食や世界の料理など、様々な献立を取り入れています。