



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					
10(木)	進級お祝い献立 ちらしずし		おはなのハンバーグ さくらのすましじる おいわいいちごゼリー	血や肉を作るもの ぎゅうにゅう おから あぶらあげ とりにく こうやどうふ とうふ かまぼこ わかめ とうにゅう	熱や力になるもの こめ さとう あぶら ゼリー でんぶん	体の調子を整えるもの ほししいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう えのきたけ こまつな いちご	652	23.3
11(金)	メープルフランス (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	ソフトフランスパン さとう マーガリン メープルシロップ 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	605	23.4
14(月)	たまごどん (むぎごはん)		(たまごどんのぐ) じゃがいものあまからあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース たけのこ だいこん きゅうり ゆかり	657	23.2
15(火)	ロシア料理 むぎごはん		まめいりストロガノフ オリヴィエサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす	こめ むぎ こむぎこ パター あぶら なまクリーム エッグフリーマヨネーズ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム きゅうり にんじん ホールコーン	707	24.0
16(水)	清水さん家の「お米」 はくはん		なまあげとうすらたまごの あますに くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うすらたまご くきわかめ	こめ さとう こんにやく でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし ほししいたけ しめじ こまつな えのきたけ	630	25.8
17(木)	ウインナー ドッグ (コッペパン)		マカロニスープ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン	コッペパン 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 もも りんご しめじ トマト	652	22.5
18(金)	むぎごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 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 でんぶん 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 こまつな ほししいたけ ねぎ きゅうり だいこん	585	23.2
21(月)	わかめごはん		とりにくのたつたあげ さわにわん きよみオレンジ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	こめ ごま あぶら なまあげ ぶたにく しらだき でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが きよみオレンジ	621	26.9
22(火)	原田さん家の「お米」 はくはん てづくりふりかけ		じゃがいものにくみそソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり みそ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ コーン さやいんげん キャベツ きゅうり ゆかり	615	22.0
23(水)	旬のフレッシュな たけのこを使用 たけのこごはん		めばるフライ 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 こんにやく パンこ こむぎこ 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 こまつな	600	25.2
24(木)	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 たっぶりポトフ わかやさんの こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ツナ	フラワーロールパン じゃがいも さとう あぶら	ピーズ 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	638	18.7
25(金)	きつねうどん (じごなうどん)		きびなごカリカリフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ きびなご	うどん さとう あぶら でんぶん ごま げんまいこ こめこパンこ	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	625	27.2
28(月)	こうやどうふの そぼろどん (むぎごはん)		(こうやどうふのそぼろ) はるやさいのみそしる てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら じゃがいも オレンジゼリー さとう	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ じゃがいも えのきたけ ねぎ たまねぎ みかん ほししいたけ	626	23.4
30(水)	カレーライス (むぎごはん)		(チキンカレールウ) 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 パター 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 キャベツ	663	24.6

大好き!さいたま地場産ウィーク

*ピーナッツ・くるみ・そば・キウイは、給食で出していないです。 *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!さいたま地場産ウィーク」とします。



【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】

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。

