

4月分 予定献立表

さいたま市立大牧小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
10(木)	ツイストパン		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん	604 25.0		
11(金)	ごはん		にくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし だいこん こまつな	550 19.9		
14(月)	わかめごはん		めばるのやさいあんかけ はるのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ めばる あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら おしむぎ じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ こまつな	595 23.1		
15(火)	とりごぼうごはん		きびなごのサクサクあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなご たまご	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん ごぼう しめじ しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	594 23.3		
16(水)	わかめうどん		だいずのしゃりしゃりあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず	うどん さとう あぶら こめこ でんぶん	にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	603 24.8		
17(木)	1年生給食開始 フラワーロール		はるやさいのシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ チーズ	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな かぶ きゅうり とうもろこし	576 19.9		
18(金)	スライス子どもパン		ハンバーグ じゃがいものスープに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ たまぎだけ トマト	605 24.5		
21(月)	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう あぶら はるさめ でんぶん	にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ねぎ ししいたけ もやし きゅうり	579 22.6		
22(火)	くろパン		ポテトのミートソース ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ひじき	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく トマト グリンピース きゅうり だいこん	635 24.4		
23(水)	ごはん		ごもくきんぴら あげだし豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん こめこ	にんじん ごぼう だいこん しょうが	2378 49.9		
24(木)	たけのこごはん		さわらのたつたあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん たけのこ さやえんどう しょうが こまつな もやし	568 26.0		
25(金)	ポークカレー		こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ りんごソース セロリー にんにく しょうが トマト こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	2313 48.8		
28(月)	さいたま市民の日給食 (さいたましみのひきゅうしょく)								
	あおなとハムのピラフ		さいたましみのひコロッケ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン しろいんげんまめ とりにく	こめ さとう あぶら じゃがいも バター パンこ こめこ こむぎこ	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ かぶ	580 20.7		
30(水)	こどもの日給食 (こどものひきゅうしょく)								
	こぎつねすし		あじのたつたあげ ゆかりあえ かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ あずき	こめ さとう あぶら でんぶん こめこ	にんじん かんぴょう さやえんどう しょうが キャベツ きゅうり	659 24.2		
・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・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職員までお問い合わせください。							平均 栄養量	エネルギー 845.6428571 kcal	たんぱく質 26.9 g

1年間よろしくお願いします。

新学期が始まりました。児童のみなさんが楽しみにしている給食も、10日から始まります。(1年生は、17日から)

給食は、バランスよく食べることで、望ましい食事の組合せを学び、健康な体をつくろうとするものです。また、友達や先生と楽しく食べることで、マナーも身に付けられるようにします。

食べ物や食べ方をととのえることで、心や体が元気になります。児童のみなさんには、何でも食べて健康な体をつくり、勉強や運動で活躍してほしいです。



☆御家庭へのお願い

- 小袋に毎日きれいなものを用意して持たせてください。
 - ・はし ・ナフキン ・マスク ・歯ブラシ
 - ・給食用ハンカチ
- 給食着は金曜日に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。
- 毎日、献立表に目をとおしてくださいますようお願いいたします。
また、御家庭でも話題にしていいただければと思います。

※28日(月)「さいたま市民の日給食」：さいたま市緑区の農家さんの小松菜を使用したピラフとスープ、さいたま市PRキャラクター「つなが竜 ヌウ」のイラストが入ったコロッケです。