



# 4月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようび)	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 水	くろパン		てりやきハンバーグ やさいスープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ベーコン	パン でんぷん さとう あぶら さくらゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな たまぎたけ	637	21.9
11 木	むぎごはん		なまあげのすきに ごますあえ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	こめ むぎ 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 しめじ こまつな キャベツ もやし	651	26.8
12 金	むぎごはん (あじつけのり)		さわらのたつたあげ せんだごじる <b>熊本県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう のり さわら かまぼこ	こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぷん じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな	597	22.0
15 月	むぎごはん		はっほうさい しゅうまい	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ かまぼこ	こめ むぎ でんぷん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	598	23.4
16 火	むぎごはん		あじフライ けんちんじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう あじ とうふ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ かわちばんかん	592	20.6
17 水	ツイストパン		はるやさいのクリームに かいそうサラダ <b>1年生給食開始</b>	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しるはなまめ チーズ かいそう	パン じゃがいも あぶら さとう シチューフレーク	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう たもぎたけ だいこん きゅうり コーン	660	24.1
18 木	むぎごはん		マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり だいこん もやし	602	26.7
19 金	やきにく チャーハン		あげぎょうざ ごもくスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ	こめ さとう あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな なら たまねぎ ほししいたけ	575	23.5
22 月	むぎごはん (いそわかめふりかけ)		せんだいふいりにくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ のり	こめ むぎ さとう あぶら せんだいふ でんぷん じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	593	22.9
23 火	むぎごはん		ほきのごまみそかけ さわにわん	ぎゅうにゅう ほき みそ ふたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく でんぷん	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	571	18.3
24 水	むぎごはん		とうふのちゅうかに きゅうりのピリからあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく さつまあげ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく きゅうり しょうが	595	24.5
25 木	チキンカレー (むぎごはん)		だいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレーフレーク ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが アップルソース だいこん きゅうり コーン	649	29.8
26 金	こどもパン		ポークピーズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく だいす チーズ	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	639	26.9
30 火	たけのこごはん さいたま市民の日 ちなんで		さばのてりやき さいたましさんこまつなわかめのサラダ ヌウゼリー (オレンジ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さば わかめ	こめ あぶら さとう ごま ヌウゼリー	たけのこ こまつな きゅうり コーン	607	22.9

・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。



さいたま市民の日(5月1日)にむけて、30日にさいたま市PRキャラクター「ヌウ」のイラストが描いてあるパッケージのオレンジゼリーがつきます。

## ご家庭と給食の連携をよろしくお願ひいたします

毎月の献立表やおたよりに目を通し  
てください



冷蔵庫など目にしやすい所に張って、お子様と一緒にごらんください。  
給食の話を糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。

ご家庭を食育の実践の場にしてくだ  
さい



はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方などを学校で伝えています。  
ご家庭でも給食をきっかけにして、「食」についての大切さ、必要さを確認するきっかけにしてください。