




4月分予定献立表



日(曜) ★1種以上 kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
10(水) ★762 ◎36.7	牛乳	牛乳
	ナン	ナン
	フライドチキン	フライドチキン 油
	ドライカレー	鶏肉 甘口カレー粉 白こしょう レンズ豆 たまねぎ にんじん アップルソース セロリー にんにく しょうが ホールトマト 油 鶏がら ローリエ粉 クロップ粉 ガラムマサラ ウスターソース しょうゆ 食塩
	こんにゃくサラダ	こんにゃく きゅうり だいこん 食塩 コーン たまねぎ 酢 油 砂糖 しょうゆ 白こしょう フチドリッ
11(木) ★753 ◎31.7	牛乳	牛乳
	赤飯(ごま塩)	赤飯 油 酒 ごま塩
	ホキのごまみそかけ	ホキ でん粉 油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 京桜みそ ごま
	お祝いすまし汁	豆腐 にんじん ほうれんそう ねぎ 麩 かつお節(だし) しめじ しょうゆ 食塩
	磯香和え	緑豆もやし こまつな しょうゆ のり フチドリッ
1年生の入学と、2・3年生の進級をお祝いした献立です。		
12(金) ★703 ◎31.0	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
	四川マーボー豆腐	豆腐 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ 油 ごま油 酒 砂糖 しょうゆ 黒ソース 赤みそ トウバンジャン でん粉 にら 中華スープ さんしょう粉
	海藻サラダ	海藻ミックス 緑豆もやし きゅうり 食塩 にんじん コーン ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ごま フチドリッ
	いちご	いちご
15(月) ★717 ◎28.9	牛乳	牛乳
	キムチチャーハン(卵)	米 強化米 食塩 酒 中華スープ ごま油 油 豚肉 たまねぎ にんじん キムチ 白こしょう いり玉子
	餃子の薬味ソースかけ	ジャンボ餃子 こねぎ にんにく 砂糖 酒 ごま油 しょうゆ コチジャン 中華スープ レッドペッパー 酢
	野菜スープ	春雨 ベーコン キャベツ 緑豆もやし にんじん にら 鶏がら たもぎだけ スープストック 食塩 油 酒 白こしょう
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
16(火) ★726 ◎26.8	牛乳	牛乳
	馬宮ピカピカごはん	米(馬宮産) 強化米
	さばの辛味焼き	さば辛味漬け
	みそけんちん汁	油 ごぼう にんじん 自然だし じゃがいも だいこん こんにゃく 豆腐 赤みそ 白みそ ほうれんそう しめじ ねぎ
	ゆかり和え	キャベツ 食塩 きゅうり ゆかり フチドリッ
17(水) ★789 ◎29.6	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン
	春野菜のクリーム煮	油 鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ しめじ 白花豆ペースト 牛乳 スープストック 食塩 白こしょう 小麦粉 バター チーズ アスパラガス
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん 和風だし きゅうり だいこん 食塩 にんじん 白こしょう 油 酢 フチドリッ
	ヨーグルト	ヨーグルト
18(木) ★752 ◎27.6	牛乳	牛乳
	熊本びりん飯	米 強化米 しょうゆ ごま油 ごま 豆腐 鶏肉 ごぼう にんじん 切干だいこん 油揚げ 和風だし 砂糖
	きびなごサクサク揚げ	きびなごサクサク揚げ 油
	せんだご汁	だいこん たまねぎ にんじん おじゃがもちろール ねぎ なると しょうゆ 食塩 みりん かつお節(だし) 板昆布(だし) 酒 葉ねぎ
	カラマンダリン(柑橘類)	カラマンダリン
毎月19日は食育の日です。食育の日前後には、郷土料理や世界の料理を取り入れています。今月は、熊本県の郷土料理です。		
19(金) ★795 ◎30.6	牛乳	牛乳
	カレーうどん	豚肉 にんじん たまねぎ ねぎ 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 カレー粉 食塩 カレールウ 自然だし でん粉 酒 さやいんげん
	地粉うどん	地粉うどん
	しゃりしゃり大学芋	さつまいも 大豆 小麦粉 油 はちみつ 砂糖 しょうゆ みりん ごま
	ごま酢和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 酢 食塩 ごま フチドリッ

日(曜) ☆1種献立-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料						
22(月) ☆784 ◎30.4	牛乳	牛乳						
	きなこ揚げパン	コッペパン 油 きなこ 砂糖 食塩						
	豆腐のスープ煮	油 豆腐 鶏肉 ほたて たまねぎ にんじん かぶ根 かぶ葉 ほうれんそう 食塩 白こしょう しょうゆ 鶏がら でん粉 酒 ベーコン 宝湯						
23(火) ☆720 ◎32.5	牛乳	牛乳						
	たけのご飯	米 強化米 しょうゆ 酒 食塩 和風だし たけのご 鶏肉 油揚げ 砂糖 みりん 和風だし						
24(水) ☆767 ◎28.4	牛乳	牛乳						
	スパゲティ	スパゲッティ オリーブ油						
	ミートソース	油 にんにく たまねぎ 豚肉 にんじん ひよこ豆 鶏がら トマトピューレ ケチャップ ホールトマト 食塩 ウスターソース ホワイトルウ チーズ 赤ワイン マッシュルーム 白こしょう						
25(木) ☆702 ◎25.3	牛乳	牛乳						
	麦ごはん	米 麦 強化米						
	ひじきふりかけ	ひじきふりかけ						
	肉じゃが	豚肉 にんじん じゃがいも しらたき 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 自然だし 食塩 たまねぎ さやいんげん 油 和風だし						
26(金) ☆781 ◎37.2	牛乳	牛乳						
	開花丼	豚肉 たまねぎ にんじん たけのご 鶏卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 でん粉 自然だし						
	麦ごはん	米 麦 強化米						
	大豆の青のり風味揚げ	大豆 油 しょうゆ みりん 砂糖 あおのり						
	からし和え	こまつな キャベツ しょうゆ からし粉 フチドリップ						
30(火) ☆744 ◎31.0	牛乳	牛乳						
	桜区榎本さんのごはん	米(桜区産) 強化米						
	かつおの新玉ねぎ(若谷さん)ソースかけ	かつお立田揚 油 砂糖 酒 酢 しょうゆ にんにく たまねぎ こねぎ						
	豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 白みそ 赤みそ 自然だし レッドベッパー						
	若谷さんの小松菜とわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 フチドリップ						
5月1日は、「さいたま市民の日」です。それを記念して、埼玉県産のお米や玉ねぎ、小松菜を使用した「さいたま市地場産メニュー」です。								
・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。		1学年	2学年	3学年	4月平均栄養量		基準値	
・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。		4月回数	14回	14回	14回	エネルギー	750 kcal	830kcal
		累計	14回	14回	14回	たんぱく質	30.6 g	エネルギーの13~20%

★栄養価について★ 

現在、予定献立表に掲載している日ごとの栄養価は、「日本食品成分表2020版(八訂)」で算出しておりますが、文部科学省の学校給食摂取基準(献立表の基準値)は、七訂食品成分表を基準とした数値です。八訂ではエネルギー算出方法が変わり、多くの食品でエネルギーの数値が下がっております。そのため、毎日のエネルギー値は全体的に低く見えますが、給食の提供量は今までと変わっておりません。(計算方法が変わり栄養価の見え方が変わっただけで、食品そのものは変わっていないためです。)

物価高の影響はありますが、今年度も工夫しながら生徒の成長に適した給食を提供できるように給食室一同協力してまいります。ご理解とご協力のほど、お願いいたします。