

日(曜)	メニュー	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる	
12(水)	☆	コッパン 		フランクフルト スラッピーショー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ひよこまめ かいそうミックス	コッパン あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	601 25.2
13(木)	○	ゆかりごはん 		さわらのしろしょうゆたつたあげ がめに(ちくぜんに)★ 「がめに」福岡県の郷土料理	ぎゅうにゅう さわら とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう さといも でんぷん ごま	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく れんこん しいたけ さやいんげん ゆかり	663 27.4
14(金)	☆	たかなチャーハン★ 		しゅうまい きりぼしだいこんとツナのサラダ きよみオレンジ◆	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ツナ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん マヨネーズ さとう	にんじん たかなづけ たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう きゅうり もやし きよみオレンジ	571 25.0
17(月)	☆	やながわどん (むぎごはん) 		こざかないりだいがくいも のりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にほし のり	こめ むぎ あぶら さつまいも でんぷん さとう ごま	ごぼう たまねぎ さやえんどう こまつな もやし にんじん	662 25.2
18(火)	○	むぎごはん 		ホキのかんこくふうやくみソース たまごいりチゲスープ やきのり	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ぶたにく たまご みそ のり	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	ねぎ にんにく はくさい もやし えのきたけ いら	606 29.7
19(水)	☆	ツイストパン 		はるやさいのクリームに◆ フレンチサラダ おいわいクレープ◎ 1年生給食開始	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらはなまめ とうにゅう	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン マカロニ こめこ	たまねぎ にんじん アスパラガス ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし ビーツ いちご	615 21.3
20(木)	○	かしわめし★ 		メルルーサのたつたあげ せんだごじる★ 「かしわめし」福岡県、「せんだご汁」熊本県の郷土料理66	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご メルルーサ ぶたにく かまぼこ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく しょうが たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	597 28.9
21(金)	☆	むぎごはん 		ポークカレー ツナサラダ ※ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ いちごゼリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト アップルソース キャベツ きゅうり	591 20.6
24(月)	☆	まるパン 		たらボーションフライ ABCミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう タラ ウィンナー あさり しらはなまめ	まるパン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ あかピーマン とうもろこし きゅうり	621 26.4
25(火)	☆	むぎごはん 		マーボーとうふ はるさめサラダ セミノール◆	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ハム みそ	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ セミノール	646 28.4
26(水)	○	じごなうどん 		ちゃんぽんふううどん★ とりてん★ いそかあえ 「ちゃんぽん風うどん」長崎県、「とりてん」大分県の郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とりにく のり	じごなうどん あぶら さとう でんぷん こむぎこ こめこ	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ きくらげ こまつな はくさい	631 30.9
27(木)	○	たけのこごはん◆ 		さけのさいきょうやき さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく さけ とうふ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも	たけのこ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	595 31.3
28(金)	☆	あけほのライス◎ カレークリームソースがけ 		こまつなとわかめのサラダ◎ 又々のオレンジゼリー◎ さいたま市民の日給食	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらはなまめ とうにゅう わかめ	こめ むぎ あぶら さとう マーガリン こむぎこ ごま ごまあぶら オレンジゼリー	にんじん たまねぎ スイスチャード サラダ・ラティーナ こまつな きゅうり とうもろこし	605 20.4

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(九州地方) ◆旬の食材 ◎行事食】
 ※4月21日(金)の「いちごゼリー」は2～6年生のみ提供します。1年生は、給食の練習として
 18日(火)に提供させていただきます。
 ・4月13日(木)、28日(金)は、さいたま市の馬宮米部会より、「こしひかり」を使用します。

さいたま市民の日給食

令和3年3月に、毎年5月1日が「さいたま市民の日」として
 制定されました。
 そこで、本校では4月28日(金)にさいたま市内産の食材を
 使用した「さいたま市民の日給食」を提供します。



◇あけほのライスのお米は、馬宮米部会の「こしひかり」を使用します。
 カレークリームソースには、市内産のヨーロッパ野菜「サラダ・ラティーナ」と
 「スイスチャード」を取り入れています。

★サラダ・ラティーナ・・・やわらかく、あまみ強い小かぶ。サラダなどで
 使われる。

★スイスチャード・・・ほうれん草の仲間、茎の部分が鮮やかな赤・黄・
 オレンジの色をした野菜