

# 4月分 予定献立表

さいたま市立仲町小学校

| 日(曜)  | 献立★              | 献立名                   |    |   | 主な食品                      |                      |                     |                     |                     |              |                                  |                               |                            | 栄養士<br>たんばく質<br>(g) |
|-------|------------------|-----------------------|----|---|---------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|
|       |                  | 主食                    | 牛乳 | おかず   | 赤<br>からだをつくる              | 黄<br>ねつやちからになる       | 緑<br>からだのちようしをととのえる | エネルギー<br>(kcal)     |                     |              |                                  |                               |                            |                     |
| 10(水) | ○                | たかなめし★<br>            |    | さわらのたつたあげあおりのふうみ<br>さわにわん<br><b>熊本県の郷土料理「たかなめし」</b>                   | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>あおりの     | とりにく<br>ぶたにく<br>なまあげ | かまぼこ<br>なまあげ        | こめ<br>でんぷん          | むぎ<br>さとう           | あぶら<br>ごま    | にんじん<br>ごぼう<br>こんにゃく             | たかなづけ<br>だいこん<br>こまつな         | しょうが<br>ねぎ                 | 594<br>26.3         |
| 11(木) | ☆                | むぎごはん<br>             |    | しんじゃがいものにくみそソース<br>きりほしだいこんとツナのサラダ<br>きよみオレンジ◆                        | ぎゅうにゅう<br>ツナ              | ぶたにく<br>みそ           | だいず                 | こめ<br>じゃがいも         | むぎ<br>さとう           | あぶら<br>マヨネーズ | にんじん<br>しらたき<br>きゅうり<br>オレンジ     | しいたけ<br>ほうれんそう<br>もやし<br>たまねぎ | さいいんげん<br>ましほしだいこん<br>たまねぎ | 586<br>23.8         |
| 12(金) | ☆                | まるパン<br>              |    | キャベツいりメンチカツ<br>ウィンナーいりやさスープ<br>コールスローサラダ                              | ぎゅうにゅう                    | ぶたにく<br>ウィンナー        |                     | まるパン<br>じゃがいも       | あぶら<br>こむぎこ         | さとう          | キャベツ<br>マッシュルーム<br>きゅうり          | たまねぎ<br>かぶ<br>しょうが            | にんじん<br>とうもろこし             | 577<br>21.5         |
| 15(月) | ☆                | やながわどん<br>(むぎごはん)<br> |    | こざかないりだいがくいも<br>いそかあえ   | ぎゅうにゅう<br>にぼし             | ぶたにく<br>のり           | たまご                 | こめ<br>さつまいも<br>はちみつ | むぎ<br>でんぷん<br>さとう   | あぶら<br>さとう   | ごぼう<br>こまつな                      | たまねぎ<br>もやし                   | ほうれんそう                     | 681<br>26.4         |
| 16(火) | ○                | びりんめし★<br>            |    | さばのねぎみそやき<br>さつまじる★<br><b>熊本県の郷土料理「びりんめし」、鹿児島県の郷土料理「さつまじる」</b>        | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>みそ     | ぶたにく<br>さば<br>とりにく   | とうふ                 | こめ<br>さつまいも         | あぶら<br>さとう          | さとう          | きりほしだいこん<br>ねぎ<br>こまつな           | ごぼう<br>だいこん<br>えのきたけ          | にんじん<br>こんにゃく              | 630<br>26.7         |
| 17(水) | ☆                | ツイストパン<br>            |    | ボークビーンズ<br>わふうサラダ<br>いちごゼリー   | ぎゅうにゅう<br>だいず             | ぶたにく<br>わかめ          | ウィンナー               | ツイストパン<br>じゃがいも     | あぶら<br>ごま           | さとう<br>ごまあぶら | たまねぎ<br>トマト<br>とうもろこし            | にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり          | にんにく<br>きゅうり               | 624<br>24.5         |
| 18(木) | ☆                | ごもくチャーハン<br>          |    | しゅうまい<br>はるさめサラダ  | ぎゅうにゅう<br>ハム              | ぶたにく                 | たまご                 | こめ<br>はるさめ<br>ごま    | むぎ<br>こむぎこ<br>ごまあぶら | あぶら<br>さとう   | にんじん<br>もやし<br>しょうが              | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ          | ねぎ<br>キャベツ                 | 582<br>21.7         |
| 19(金) | ○                | わかめごはん<br>            |    | チキンなんばん★<br>せんだごじる★<br><b>宮崎県の郷土料理「チキンなんばん」、熊本県の郷土料理「せんだごじる」</b>      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく            | とりにく<br>かまぼこ         | わかめ                 | こめ<br>じゃがいも         | むぎ<br>タルタルソース       | あぶら<br>でんぷん  | ねぎ<br>にんじん                       | しょうが<br>しいたけ<br>こまつな          | だいこん<br>こまつな               | 630<br>27.1         |
| 22(月) | フ<br>ォ<br>ー<br>ク | スパゲッティナポリタン<br>       |    | あおりのポテト<br>コーンサラダ   | ぎゅうにゅう<br>チーズ             | ベーコン<br>あおりの         | ぶたにく                | スパゲティ<br>じゃがいも      | あぶら                 | さとう          | たまねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし           | にんじん<br>キャベツ                  | あおピーマン<br>きゅうり             | 574<br>21.6         |
| 23(火) | ☆                | むぎごはん<br>             |    | マーボーとうふ<br>ちゅうかサラダ  | ぎゅうにゅう<br>だいず             | とうふ<br>わかめ           | ぶたにく<br>みそ          | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら  | むぎ<br>でんぷん<br>ごま    | あぶら<br>ごま    | にんにく<br>にんじん<br>だいこん<br>もやし      | しょうが<br>ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ    | たまねぎ<br>しいたけ               | 600<br>28.5         |
| 24(水) | ☆                | こくとうパン<br>            |    | はるやさいのクリームに◆<br>ツナサラダ<br>いちごクレープ                                      | ぎゅうにゅう<br>しろはなまめ<br>とうにゅう | とりにく<br>チーズ<br>ツナ    | ベーコン<br>ツナ          | こくとうパン<br>じゃがいも     | あぶら<br>こめこ          | さとう<br>マヨネーズ | たまねぎ<br>キャベツ<br>ほうれんそう           | にんじん<br>だいこん<br>いちご           | アスパラガス<br>きゅうり             | 578<br>22.6         |
| 25(木) | ○                | ごはん<br>               |    | ホキのいそべフライ<br>とんじる<br>ぶりかけ   | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>かつおぶし    | ホキ<br>あおりの<br>みそ     | ぶたにく                | こめ<br>じゃがいも         | むぎ<br>さとう           | こむぎこ<br>あぶら  | にんじん<br>こんにゃく                    | だいこん<br>ねぎ<br>こまつな            | ごぼう<br>こまつな                | 605<br>23.7         |
| 26(金) | ☆                | ごはん<br>               |    | スイスチャード入りチキンカレー◆<br>こまつなとわかめのサラダ<br>ヌッのオレンジゼリー<br><b>「さいたま市民の日」給食</b> | ぎゅうにゅう                    | とりにく                 | わかめ                 | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら  | あぶら<br>こむぎこ<br>ごま   | じゃがいも<br>ごま  | たまねぎ<br>にんにく<br>りんごソース<br>とうもろこし | にんじん<br>しょうが<br>こまつな<br>きゅうり  | スイスチャード<br>トマト             | 586<br>21.4         |
| 30(火) | ○                | たけのこごはん◆<br>          |    | たらのカレーたつたあげ<br>こまつなのかきたまじる<br><b>「さいたま市民の日」給食</b>                     | ぎゅうにゅう<br>たら<br>あすき       | あぶらあげ<br>なると<br>たまご  | とりにく                | こめ<br>でんぷん          | あぶら<br>こめこ          | さとう          | たけのこ<br>ねぎ<br>えのきたけ              | にんじん                          | こまつな                       | 569<br>27.7         |

※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25日(木)、30日(火) 馬宮米部会、26(金)原田農園で生産された さいたま市産「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26日(金)、30日(火)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。

26日(金) ごはん スイスチャード入りチキンカレー  
 小松菜とわかめのサラダ  
 ヌッのオレンジゼリー



30日(火) たけのこごはん  
 たらのカレーたつたあげ  
 小松菜のかきたま汁

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

◆小松菜は、緑区の若谷農園で栽培された「小松菜」を使います。  
 お米も市内で生産された「コシヒカリ」を使用します。

