

# 4月分 予定献立表

さいたま市立仲町小学校

日(曜)	ス は じ の ★	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	
10(木)	☆	まるパン 		メンチカツ ひよこめいりやさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー ひよこめ	まるパン ごまぎこ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム	597 20.7
11(金)	○	むぎごはん 		ジャージャン豆腐 きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく ツナ みそ	こめ さとう むぎ でんぶん あぶら マヨネーズ	しいたけ たけのこ にんにく ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが	622 29.7
14(月)	○	むぎごはん 		じゃがいものにくみそソース わかめサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく かつおぶし だいす みそ	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん きゅうり しいたけ キャベツ	581 23.2
15(火)	○	びりんめし★ 		さばのからみやき さつまじる★	ぎゅうにゅう さば ふたにく あぶらあげ とりにく みそ	こめ さつまいも あぶら ごま さとう	きりぼしだいこん こんにゃく こまつな だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	640 27.4
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」								
16(水)	☆	おやこどん (むぎごはん) 		ころころだいごいも なめだけあえ	ぎゅうにゅう だいす たまご のり とりにく	こめ さとう はちみつ むぎ さつまいも あぶら でんぶん	にんじん しいたけ もやし たまねぎ グリーンピース えのきだけ たけのこ こまつな	601 22.9
17(木)	☆	ツイストパン 		はるやさいのクリーム◆ マカロニサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ハム ふたにく チーズ とうにゅう	ツイストパン じゃがいも マカロニ あぶら こめこ マーガリン マヨネーズ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぶ いちご	614 23.1
18(金)	○	わかめごはん 	いちご ジョア	チキンなんばん★ だごじる★	イチゴジョア わかめ とりにく ふたにく	こめ さとう さといも むぎ マヨネーズ あぶら こむぎこ	しょうが ごぼう こまつな だいこん ねぎ にんじん えのきだけ	577 22.9
宮崎県の郷土料理「チキンなんばん」、熊本県の郷土料理「だごじる」								
21(月)	フォ ーク	スパグッティナポリタン 		あおりのポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン あおりの ふたにく	スパグッティ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり あおピーマン	577 21.9
22(火)	☆	むぎごはん 		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう だいす とうふ ハム ふたにく みそ	こめ さとう ごま むぎ はるさめ あぶら でんぶん	しょうが にんじん もやし にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ	617 29.8
23(水)	○	かしわめし★ 		きびなごのフライ とんじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく きびなご あぶらあげ ふたにく みそ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	しいたけ だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ こんにゃく にんじん こまつな	586 27.0
福岡県の郷土料理「かしわめし」								
24(木)	☆	こくとうパン 		ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす ウィンナー チーズ ツナ ヨーグルト ふたにく	こくとうパン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり にんにく きゅうり	597 30.8
25(金)	☆	ごもくチャーハン 		しゅうまい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく ハム かまぼこ	こめ さとう むぎ こむぎこ あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが ほうれんそう きゅうり もやし	583 23.5
28(月)	☆	スイスチャードいり チキンカレー(ごはん) 		こまつなとわかめのサラダ ヌウのオレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんにく りんごソース きゅうり とうもろこし にんじん しょうが トマト スイスチャード オレソジ	592 21.5
「さいたま市民の日」給食								
30(水)	○	たけのこごはん◆ 		たらのフライ こまつなのかきたまじる	ぎゅうにゅう たら とりにく なると あぶらあげ たまご さとう	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	たけのこ ねぎ にんじん えのきだけ こまつな	569 25.3
「さいたま市民の日」給食								

※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】

・28日(月)は、原田農園で生産されたコシヒカリになります。

## 「さいたま市民の日給食」

令和3年3月に、毎年5月1日を「さいたま市民の日」として制定しました。そこで、本校では4月28日(月)、30日(水)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。

28日(月) 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  
ヌウのオレンジゼリー



30日(水) たけのこごはん  
たらフライ  
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。