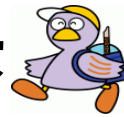




# 4月学校給食予定献立表



令和4年度

さいたま市立向小学校

【12日】今年度の給食が始まります。嫌いな食べ物にも挑戦してみようね。12日と13日は、うど・なばな・ふきなど春の香りがする野菜がつかわれています。

【18日】1年生は実際に食器などを使って、19日からの給食の練習を行います。

【19日】1年生の給食が始まります。みんなで協力して準備をしましょうね。1年生の主食はいちごのフルーツサンドです。

【28日】たけのこは今が旬です。切ったときに出る白い粉は『チロシン』という、うま味成分です。

		こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
日	曜	主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をとどめる食品(緑)	kcal	g
12	火	みそカツ丼		春の根菜汁 おひたし	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし こまつな キャベツ	603	24.6
13	水	春野菜の スパゲティ		シナモンポテト 海藻サラダ	牛乳 えび ベーコン とさかのり わかめ	スパゲティ 砂糖 さつまいも 油 バター	たまねぎ キャベツ なばな だいこん にんにく きゅうり とうもろこし	607	20.6
14	木	カレーパン		野菜スープ フルーツミックス	牛乳 豚肉 ベーコン	子供パン 小麦粉 じゃがいも 油 パン粉 こんにゃく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ パセリ ピーマン だいこん もも こまつな みかん バイン	678	21.6
15	金	ひじきごはん		ちやつ 浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき	米 油 砂糖 さといも ごま こんにゃく	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり れんこん	565	25.2
18日(月)1年生練習給食:牛乳のみ飲用									
18	月	むぎごはん		じゃがいもの肉みそソース ごま和え	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ もやし ほうれんそう キャベツ さやいんげん	583	21.6
<b>毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー</b>									
19	火	セルフホットドッグ (フランクフルトきゅうり)		ポトフ いちごゼリー	牛乳 豚肉 フランクフルトソーセージ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ	665	25.2
		1年生の献立 フルーツサンド		ポトフ	牛乳 豚肉 生クリーム	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ いちご	507	17.1
20	水	おにぎり		鶏肉のから揚げ 五色和え	牛乳 鶏肉 鮭 昆布 のり	米 油 米粉 砂糖 でん粉	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし とうもろこし	588	26.9
21	木	むぎごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 でん粉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり だいこん たまねぎ ほうれんそう	590	25.8
22	金	ジャンバラヤ		ホキのレモン風味 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 えび わかめ ボンレスハム ホキ	米 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんじん エリンギ ピーマン にんにく こまつな きゅうり とうもろこし トマト レモン たまねぎ	590	26.3
25	月	むぎごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 なめたけ和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 油 砂糖	にんじん ねぎ たけのこ キャベツ ピーマン たまねぎ しょうが こまつな もやし えのき	603	26.3
26	火	カレーライス		手作り福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり れんこん たまねぎ りんご	615	23.6
27	水	ココア揚げパン		野菜のスープ煮 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン 油 砂糖 ココア でん粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ 清見オレンジ	641	21.2
28	木	たけのこごはん		さばのねぎみそ焼き かきたま汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ さば 卵 わかめ	米 砂糖 油 でん粉	たけのこ にんじん たまねぎ さやえんどう ねぎ こまつな	594	29.9
※学校行事・食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。								平均栄養価	602 24.0

## 入学・進級 おめでとうございます

希望と元気いっぱいの一年生を迎え、いよいよ学校給食も始まります。学校給食では、子どもたちに必要な栄養バランスを考えて献立を作り、衛生面・安全面にも十分気を付けています。メンバーも新たに栄養教諭、調理員共に力を合わせて、安全で安心な給食、おいしくバランスのよい給食、楽しい給食を作っているよう頑張ります。ご家庭のご協力とご理解を、今年度もよろしくお願いいたします。