



がっ きゅうしょく よてい ひょう  
**4月 給食予定こんだて表**



日曜日	こんだて			主な食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	熱や力になるもの				
12 火	進捗お祝いこんだて わかめご飯		糖の西京焼き 春野菜のみそ汁 清泉オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ さわら あぶらあげ	にんじん かぶ ぶき うど ねぎ こんにゃく きよみオレンジ	ごめ じゃがいも さとう ごま	608	26.4		
13 水	はちみつパン		ポテトのミートソース和え コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	643	25.1		
14 木	焼肉チャーハン		あげぎょうざ 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな サーサイ たまねぎ キャベツ ニラ たもぎだけ しめじ エリンギ りよくとうもやし	ごめ さとう ぎょうざのかわ でんぶん あぶら	576	20.5		
15 金	春野菜・キャベツ・なばな 春野菜のスパゲッティ		甘辛じゃがいも ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび アサリ ツナ	キャベツ なばな たまねぎ にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう	624	24.5		
18 月	ひじきご飯		いかのかりんあげ 豚汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ いか ぶたにく とうふ	にんじん こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ごめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	597	28.2		
19 火	1年生 給食開始 こどもパン		ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン じゃがいも さとう あぶら	591	25.9		
20 水	白飯		マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	ごめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	608	25.9		
21 木	世界の料理・韓国 白飯・韓国のり		ホキの韓国風味ソース わかめスープ	ぎゅうにゅう のり ホキ とうふ とりにく わかめ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま	553	24.6		
22 金	チキンカレーライス		小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし りんご	ごめ じゃがいも あぶら さとう ごま	634	22.4		
25 月	郷土料理・奈良県 白飯		かしわのすき焼き もみうり	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しめじ こんにゃく きゅうり キャベツ	ごめ あぶら さとう ごま	563	26.0		
26 火	黒パン		鶏肉のクリーム煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さきわかめ あかとさかのり	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら ごま	624	27.6		
27 水	さいたま市民の日給食 さいたま市の米・小松菜 たけのこご飯		さばのねぎみそ焼き おひたし オレンジゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば とりにく	たけのこ さやえんどう こまつな りよくとうもやし ねぎ オレンジ	ごめ さとう あぶら	566	26.1		
28 木	親子丼		大豆と小魚の青のり風味 即席漬	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず にぼし あおのり	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	ごめ でんぶん さとう あぶら	654	31.5		
29 金	昭和の日のため、給食はありません。									
*お箸は必ず持ち帰り、きれいに洗って、また持ってきてきましょう。 *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。							今月の平均栄養量 (基準栄養量 エネルギー：650kcal たんぱく質：21~32g)		603	25.7

給食紹介

【世界の料理・韓国】

21日 ホキの韓国風味ソース：韓国料理でおなじみの調味料「コチュジャン」を使用した韓国風のソースです。

【郷土料理・奈良県】

25日 かしわのすき焼き：天神様の秋祭りの時に振る舞う料理です。天神様の守護物が牛なので、牛肉の代わりに鶏肉で、すき焼きなどを作るそうです。奈良県では、鶏肉のことをかしわと言います。

25日 もみうり

：きゅうりの酢の物です。きゅうりを塩でよくもむことから「もみうり」と呼ばれています。

【旬の献立】

27日 たけのこご飯：新たけのこを使用します。たけのこご飯で春を味わってみましょう。

今年度、献立作成を担当いたします、栄養教諭の長谷川 菜々子と申します。  
調理業務は、協立給食 株式会社の調理員11名が担当します。よろしくお願いいたします。

