

日	こんだてめい			からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
	しゅしょく	牛乳	ふくさい(おかず)						
11	★ カレーライス (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん みかん	668	19.3	
12	かやくごはん		ししゃもフライ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	こまつな にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん しめじ	573	22.2	
13	★ スラッピーショー (コッペパン)		やさいスープ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ ベーコン わかめ	コッペパン パンこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	587	23.6	
16	むぎごはん		てづくりふりかけ ホキのやさいあんかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつおぶし ホキ とうふ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ こんにゃく ゆかり	632	22.8	
17	だいきりひじきごはん		あじフライ くるみあえ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいきり あじ みそ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら くるみ ごま	こまつな にんじん こんにゃく しいたけ キャベツ もやし	606	26.8	
18	★ フラワーロール 1年生給食開始		ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいきり	フラワーロール じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	630	26.7	
19	★ むぎごはん		とうふのちゅうかに ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし だいこん	602	21.9	
20	むぎごはん		さわらのたまりしょうゆやき みそじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう	こまつな たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり	586	23.5	
23	★ ツイストパン 絵本とのコラボ給食		はるやさいのクリームに はるキャベツのコールスロー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらはなまめ チーズ	ツイストパン こむぎこ じゃがいも パター さとう あぶら	キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん あかピーマン とうもろこし	634	21.9	
24	★ むぎごはん		ジャージャンとうふ ひじきのピリからあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ひじき	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ だいこん しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	652	25.8	
25	★ カレーピラフ		オムレツのパーペキューソース アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ アーモンド さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	573	21.4	
26	むぎごはん		にくじゃが こんぶあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり かわちばんかん	618	19.7	
27	にけのこごはん		さばのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	こめ ごま さとう あぶら	たけのこ にんじん こまつな キャベツ もやし	610	24.7	
給食回数				1年生 8回 2~6年生 13回		4月分平均栄養摂取量		613	23.1
						栄養所要量の基準		640	24 (18~32)

- ★の日にはスプーンがつけます。
- はしはまいにちもってきてください。
- 食材の都合により献立が変更することがあります
- 12日(木)、17日(火)、20日(金)、27日(金)は、さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を使用する予定です。
- 1年生は18日(水)から給食がはじまります。



御入学・御進級おめでとございます

本年度も安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
 栄養士は須賀 満里子、給食調理業務はHITOWAフードサービス株式会社の調理員が担当いたします。

絵本とのコラボ給食 ~4月23日「子ども読書の日」~
 4月23日は子ども読書の日です。給食では、絵本とコラボレーションした給食を行う予定です。
 ☆23日(月) 春野菜のクリーム煮・春キャベツのコールスロー ~文研出版「キャベツくん」シリーズ(長 新太・作)より~
 昨年4月、絵本「つきよのキャベツくん」とコラボレーションをした給食をおぼえていますか?図書室には、他にも「キャベツくん」シリーズの絵本がたくさんあります。23日の給食では、春キャベツをたっぷり使ったクリーム煮とコールスローを作る予定です。ぜひ楽しみにしててください。