令和６年度　4月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こんだて 主食	牛乳	おかず	あか 血・骨・肉になる食べもの	き 働く力・体温になる食べもの	みどり 体の調子をととのえる食べもの	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
10	水	わかめごはん	牛乳	さわらのてりやき はるやさいのみそしる さくらゼリー	牛乳 さわら　わかめ とうふ　あぶらあげ	こめ　むぎ あぶら　ごま さとう　じゃがいも こんにゃく　ゼリー	しょうが　にんじん キャベツ　こまつな さやえんどう　たまねぎ さくらんぼ　レモン	588 25.0
11	木	むぎごはん こまつなふりかけ	牛乳	にくじゃが さくらえびいりおひたし	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく さくらえび	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら じゃがいも　しらたき さとう	こまつな　たまねぎ にんじん　さやいんげん キャベツ　もやし	548 22.2
12	金	ツイストパン	牛乳	まめとソーセージのトマトに こんにゃくサラダ	牛乳 ウインナー ひよこまめ わかめ	パン じゃがいも　あぶら さとう　こんにゃく ごま	にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム トマト　パセリ だいこん　きゅうり コーン	561 20.0
15	月	ナポリタン	牛乳	スパイシーポテト ツナサラダ	牛乳 ウインナー ツナ	スパゲッティ あぶら　じゃがいも さとう	にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム ピーマン　キャベツ きゅうり　コーン	545 20.0
16	火	うまにどん （むぎごはん）	牛乳	チリビーンズ いそかあえ	牛乳 ぶたにく　いか えび　だいず のり	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん	しょうが　たまねぎ にんじん　はくさい チンゲンサイ　たけのこ しいたけ　にんにく こまつな　キャベツ もやし	558 26.3
17	水	こどもパン	牛乳	ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	牛乳 ぶたにく だいず	パン じゃがいも　あぶら さとう	にんにく　たまねぎ にんじん　マッシュルーム トマト　グリンピース キャベツ　きゅうり コーン	544 23.5
18	木	むぎごはん	牛乳	にくどうふ しおこんぶあえ きよみオレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ しおこんぶ	こめ　むぎ あぶら　しらたき さとう　ごまあぶら ごま	たまねぎ　にんじん ねぎ　しめじ きゅうり　キャベツ かぶ　こまつな オレンジ	595 26.3
19	金	★食育の日 びりんめし 熊本県の郷土料理	牛乳	ししゃもフライ せんだごじる	牛乳 とりにく　とうふ あぶらあげ　ししゃも かまぼこ	こめ あぶら　さとう ごま　じゃがいも でんぷん　パンこ こむぎこ	きりぼしだいこん　ごぼう にんじん　だいこん たまねぎ　ねぎ しいたけ　こまつな	650 23.4
22	月	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら ごま	たまねぎ　にんじん たけのこ　ねぎ しいたけ　にんにく しょうが　グリンピース もやし　キャベツ にら	570 26.1
23	火	くろパン	牛乳	はるやさいのクリームに かいそうサラダ	牛乳 とりにく　ベーコン しろはなまめ　チーズ かいそうミックス	パン　くろざとう じゃがいも　こむぎこ あぶら　バター さとう　ごまあぶら ごま	たまねぎ　にんじん アスパラガス　キャベツ エリンギ　きゅうり コーン	555 23.0
24	水	むぎごはん	牛乳	おやこに ごまあえ	牛乳 とりにく たまご なまあげ	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも さとう　ごま	たまねぎ　にんじん さやいんげん　こまつな キャベツ　もやし	583 24.5
25	木	たけのこごはん	牛乳	ホキのごまみそかけ すましじる	牛乳 とりにく　あぶらあげ ホキ　とうふ わかめ	こめ あぶら　さとう ごま　でんぷん	にんじん　たけのこ さやえんどう　こまつな えのきたけ	558 25.9
26	金	ポークカレー （むぎごはん）	牛乳	スプリングサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん セロリ　にんにく しょうが　トマト キャベツ　きゅうり あかピーマン　コーン アスパラガス	618 22.2
30	火	さいたま市民の日給食 ぶたにくとごぼうの まぜごはん	牛乳	さばのたつたあげ こまつないりごしきあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ さば	こめ あぶら　さとう でんぷん	しょうが　ごぼう にんじん　しめじ しょうが　こまつな キャベツ　もやし コーン	630 24.9

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。　箸をなくした時は、給食室に声をかけてください。

マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつな・たまねぎを使用します♪

☆ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新学期が始まりました。今年度も辻小学校のみなさんが、毎日元気に笑顔で過ごせるように、
給食を通して健康な体づくりのお手伝いをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。
１年生の給食は４月１７日（水）から始まります。
初めての学校生活ですが、勉強や運動に元気いっぱい取り組んでください。
給食もクラスのお友達と一緒に、楽しく食べてもらえると嬉しいです。

☆給食室スタッフ紹介☆

心をこめて安全でおいしい給食づくりに取り組みます。
よろしくお願いします。

- 栄養教諭　１名
- 調理員　　９名

（調理業務は民間委託で、**ハーベストネクスト(株)の調理員さん**が作ります。）