

令和5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			あ か	き	み どり	栄養価	
		主 食	牛乳	お か ず	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
12	水	わかめごはん	牛乳	さわらのてりやき はるやさのみそしる ♪	牛乳 わかめ さわら とうふ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こま じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな さやえんどう たまねぎ	586	25.1
13	木	ナポリタン	牛乳	スパイシーポテト ツナサラダ	牛乳 ワインナー ツナ	スパゲッティ バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン	614	20.6
14	金	むぎごはん のりのつくだに	牛乳	あぶらふいりにくじゃが さくらえびいりおひたし ♪	牛乳 ぶたにく のり あぶらさ さくらえび	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	577	23.0
17	月	ごもくチャーハン	牛乳	ししゃものりごまフライ はるさめスープ	牛乳 やきぶた かまぼこ ししゃも とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら こまあぶら はるさめ てんぷん	にんじん ビーマン しいたけ ねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	605	24.4
18	火	うまにどん (むぎごはん)	牛乳	チリピーズ いそかあえ ♪	牛乳 ぶたにく いか えび たいす のり	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ほうさい 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	623	26.6
19	水	くろパン	牛乳	まめとソーセージのトマトに コーンサラダ	牛乳 ワインナー だいず ひよこまめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	614	22.1
20	木	★食育の日 むぎごはん 奈良県の郷土料理	牛乳	かしわのすきやき もみうり きよみオレンジ	牛乳 とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら したらき さとう こま	にんじん ほうさい えのきたけ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	570	24.3
21	金	チキンカレー (むぎごはん)	牛乳	スプリングサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく 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 りんご キャベツ きゅうり コーン アスパラガス	648	21.7
24	月	むぎごはん	牛乳	マーボーとうふ ちゅうかあえ	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん こまあぶら こま	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 だいこん きゅうり	582	25.9
25	火	たけのこごはん	牛乳	さばのねぎみそやき すましじる ♪	牛乳 とりにく あぶらあげ さば とうふ わかめ かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん さやえんどう たけのこ こまつな ねぎ	625	25.4
26	水	ツイストパン	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 しろはなまめ チーズ かいそうミックス	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ だいこん きゅうり コーン	572	21.7
27	木	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 こま	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	599	24.1
28	金	さいたま市民の日給食 こまつなとチキンの ピラフ	牛乳	ホキのこうそうフライ ♪ スイスチャードいりマカロニスープ	牛乳 とりにく ホキ ベーコン	こめ むぎ あぶら パター マカロニ	たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな キャベツ かぶ にんじん スイスチャード	608	23.5

※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。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

《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ひます。どうぞよろしくお願ひします。1年生の給食は4月19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。よろしくお願ひします。

- ・栄養教諭 1名
 - ・調理員 10名
- (調理業務は民間委託で、ハーベストネクス(株)の調理員さんが作ります。)

毎月19日は、食育の日！
19日に近い日に郷土料理を提供するよ。
日本の食文化を楽しみながら味わって食べてくださいね。

