



4月よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・にく・ほね になるもの	みどり からだのちょうし をととのえるもの	きいろ ねつ・ちから になるもの			
12	水	大豆入り ひじきごはん		さわらの西京焼き お祝いすまし汁 果物(はるか)	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず さわらさいきょうづけ わかめ かまぼこ	にんじん ほししいたけ だいこん こまつな ながねぎ たけのこ はるか	こめ さとう あぶら こんにゃく	593	29.1	
13	木	スパゲッティ ナポリタン		ぎびなごフライ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなごフライ まぐろみずに	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマトピューレ だいこん きゅうり ホールコーン	スパゲッティ あぶら さとう	593	28.2	
14	金	中華丼 (麦ごはん)		こぶきいも くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご くきわかめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ もやし こまつな えのきたけ にんにく	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	603	24.3	
17	月	きんぴら ごはん		あじの塩焼き 春のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじいちやほし みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ さやえんどう ながねぎ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	605	28.1	
18	火	麦ごはん		みそカツ 八杯汁 ごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたヒレカツ みそ とうふ はんぺん	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく でんぶん ごま	584	20.6	
19	水	こどもパン		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 しろはなまめペースト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	602	22.9	
20	木	麦ごはん		ジャージャン 家常豆腐 中華和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく こまつな きゅうり もやし だいこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	619	25.9	
21	金	チキン カレーライス (麦ごはん)		フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめペースト ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマトかんづめ りんごソース きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	670	22.4	
24	月	ツイスト パン		春野菜のクリーム煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめペースト チーズ かいそうミックス	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 ホールコーン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	591	21.3	
25	火	たけのこ ごはん		メバルの竜田揚げ かきたま汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく メバルたつたあげ わかめ たまご	たけのこ さやえんどう にんじん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん	594	27.1	
26	水	麦ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ 果物(河内晩柑)	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ もやし かわちばんかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	645	27.0	
27	木	黒パン		ポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず しろはなまめペースト わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ こまつな きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	616	27.4	
28	金	麦ごはん		肉じゃが おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく ふ さとう	610	21.8	
<small>ざいりょう つごう</small> *材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。								<small>基準摂取栄養量 I補給</small> - : 640kcal たんぱく質 : 18.0~32.0g <small>今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。</small>	610	25.1

4月の給食目標

協力し合って楽しい給食にしよう

今月の地産産物：こまつな



今年度献立作成等を担当する栄養士の上野です。よろしくお願ひいたします。株式会社セイビ埼玉の調理員と共に、安全でおいしい給食づくりに努めます。

献立紹介

- 4月18日(火):愛知県の料理です。みそカツには、愛知県で作られている豆みそ、『八丁みそ』を使用します。
- 4月25日(火):たけのこごはんには、旬のたけのこをたっぷり使います。春の香りや食感を楽しみましょう。

裏面では、給食のレシピを紹介しています。



ご進級おめでとうございます。
暖かくなり、おだやかな気候が心地よい季節です。
春には、新たまねぎや新じゃがいもなど、甘みがあり、みずみずしい野菜が多く出回ります。
食べものからも春を感じてください。



新年度となりました。
小袋や給食着の確認をお願いいたします。