



日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養価		
		しゅしょく	牛乳	あか ち・じく・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをとのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
12	水	2~6年生 きょうしゅくかいし 春の香ずし		ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ ちらしかまぼこ わかめ とうふ	こめ さとう ごま	かんぴょう にんじん ふき なばな こまつな キャベツ たけのこ	585	25.2	
13	木	柳川風井 (麦ごはん)	大豆と小魚の唐揚げ ゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず かえりにほし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	647	27.8	
14	金	カレーパン	じゃがいもとウインナーのスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん キャベツ	614	21.8	
17	月	キムチ チャーハン	ししゃもフライ 卵入りわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも わかめ たまご	こめ あぶら でんぷん パンこ	にんじん たまねぎ ピーマン ながねぎ えのきたけ	592	24.4	
18	火	宮崎県の郷土料理 麦ごはん		ぎゅうにゅう さわら さつまあげ なまあげ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	きりほしたいこん ほししいたけ さやいんげん だいこん しめじ ながねぎ	626	26.5	
19	水	1ねんせい きょうしゅくかいし ツイストパン		ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが マッシュルーム たまねぎ きゅうり コーン	617	21.8	
20	木	ハムと卵の ピラフ	鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく かいそう	こめ あぶら バター こめこ でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが きゅうり キャベツ コーン	611	28.5	
21	金	きせつのだべもの「河内晩柑」 麦ごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく	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 こまつな キャベツ えのきたけ かわちばんかん	593	19.8	
24	月	フラワー ロール	チキンピース マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	668	26.8	
25	火	麦ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ ピーマン にんにく きゅうり こまつな コーン	590	24.3	
26	水	ポークカレー ライス	フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん パイン きゅうり	631	20.0	
27	木	きせつのだべもの「たけのこ」 たけのこ ごはん		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ メバル とうふ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ こまつな しめじ	624	28.6	
28	金	「さいたま市民の日」給食 春野菜の クリームスパゲッティ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ わかめ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さつまいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース こまつな きゅうり コーン	648	21.9	
4月の給食目標				協力し合って楽しい給食にしよう			基準摂取栄養量 I類 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。	619	24.4

*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。