

令和6年度



# 4月よていこんだてひょう

さいたま市立道祖土小学校

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	おかず	あか ち・にく・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とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
10	水	2~6年生 きゅうしょくかいし 春の香ずし		ごま酢和え すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ かまぼこ わかめ とうふ	こめ さとう ごま ぶ	かんびょう にんじん ほしいたけ ぶき なばな もやし こまつな キャベツ たけのこ	558	26.0
11	木	きせつのだべもの「河内晩柑」 麦ごはん		豚肉と生揚げのみそ煮 辛子和え 河内晩柑	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	しめじ ごぼう にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	594	24.1
12	金	カレーパン	じゃがいものスープ煮 チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ	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 ピーマン セロリ さやいんげん キャベツ	629	21.6	
15	月	親子丼 (麦ごはん)	大豆と小魚の唐揚げ なめたけ和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず にほし	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	635	28.0	
16	火	きせつのだべもの「鯖」 麦ごはん		鯖の西京焼き 塩昆布和え 春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう サワラ こんぶ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ たけのこ さやえんどう たまねぎ にんじん	568	23.6
17	水	1ねんせい きゅうしょくかいし フラワー ロール		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	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	603	21.2
18	木	ハムとたまごの ヒラフ	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 でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが きゅうり キャベツ コーン	611	28.5	
19	金	きせつのだべもの「清見オレンジ」 麦ごはん		肉じゃが 磯香和え 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	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 キャベツ きよみオレンジ	587	19.7
22	月	黒パン	豆とウインナーのトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト きゅうり コーン	647	22.7	
23	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 でんぶん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン にんにく きゅうり こまつな コーン	587	23.9	
24	水	きせつのだべもの「たけのこ」 たけのこ ごはん		モーカの立田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ モーカ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たけのこ ながねぎ こまつな しめじ	604	28.1
25	木	チキンカレー ライス	フルーツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト みかん キャベツ きゅうり パイン	628	20.9	
26	金	長崎県の郷土料理 ちゃんぽんうどん (地粉うどん)		ぎびなごフライ 即席漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると きびなご	じこなうどん あぶら でんぶん パンこ	にんじん はくさい もやし にら しょうが キャベツ きゅうり	566	23.6
30	火	さいたま市民の日 給食 ねじり 揚げパン		肉団子のスープ スイスチャードと小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ながねぎ こまつな きゅうり スイスチャード コーン	612	24.2
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 科 年 - : 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。			602	24.0	

\*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、御了承ください。