

# 4月のこんだて表

家庭数

平成31年

さいたま市立新開小学校

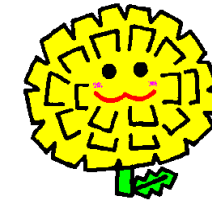
日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
10(水)	赤飯 ★給食開始		さわらの竜田揚げ けんちん汁 清見オレンジ	牛乳 さわら 豆腐	アルファ化赤飯 植物油 ごま塩 なたね油 じゃがいも	だいこん えのきたけ にんじん 板こんにゃく ごぼう オレンジ 根深ねぎ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
11(木)	豆入りストロガノフ (ターメリックライス)		グリーンサラダ	豚肉 だいず 生クリーム 牛乳	精白米 小麦粉 強化米 バター バター 三温糖 植物油	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく アスパラガス マッシュルーム	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g
12(金)	キムチチャーハン		春巻き 五目スープ	焼き豚 豆腐 牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉	精白米 ごま油 米粒麦 なたね油 強化米 でん粉 植物油 春巻きの皮	はくさいキムチ 根深ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ ホールコーン 青ピーマン	エネルギー 696 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.9 g
15(月)	ぶりめし ★熊本県の郷土料理		きびなごサクサク揚げ せんだご汁	鶏肉 きびなご 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳	精白米 いりごま 強化米 なたね油 植物油 三温糖 おじゃがもちボール	ゆかりだいこん たまねぎ こまつな ごぼう にんじん にんじん 根深ねぎ だいこん 干しいたけ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
16(火)	卵丼 (麦ご飯)		ころころ大学芋 ゆかり和え	鶏卵 鶏肉 牛乳 白いんげん豆	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 さつまいも はちみつ	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり 干しいたけ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
1年生 給食開始 (17日～)							
17(水)	ツイストパン ★1年生給食開始		春野菜のクリーム煮 ツナサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ツナ油漬 白花豆ペースト	ツイストパン バター じゃがいも 植物油 小麦粉 三温糖	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり アスパラガス ホールコーン キャベツ たまねぎ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.6 g
18(木)	白飯		マーボー豆腐 茎わかめのチョナムル りんご	牛乳 くわかめ 豆腐 豚肉 ひよこ豆	精白米 ごま油 植物油 でん粉 三温糖 いりごま	たまねぎ 干しいたけ こまつな たけのこ にんにく えのきたけ にんじん しょうが にんにく 根深ねぎ もやし りんご	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g
19(金)	わかめじゃこご飯		まんだいのかりん揚げ 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 まんだい 豚肉	精白米 なたね油 強化米 黒砂糖 米粒麦 さといも いりごま 植物油	にんじん 根深ねぎ だいこん こまつな ごぼう 板こんにゃく	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g
22(月)	白飯 ごま塩		じゃがいもの肉みそソース 磯香和え カラオレンジ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 刻みのり	精白米 植物油 三温糖 いりごま(黒) じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん もやし 干しいたけ さやいんげん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g
23(火)	和風ピラフ		アジフライ ワンタンスープ	豚肉 牛乳 アジフライ 豚肉	精白米 なたね油 強化米 ウェーフワンタン バター 植物油	にんじん マッシュルーム もやし たまねぎ グリンピース 根深ねぎ しめじ にんじん こまつな エリンギ たまねぎ しょうが	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
24(水)	ナポリタン		キャラメルポテト コーンサラダ	ボンレスハム パルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ 三温糖 植物油 バター さつまいも なたね油	にんにく 青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム ホールコーン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
25(木)	たけのこご飯 ★旬のたけのこ		さばの竜田揚げ かきたま汁	油揚げ わかめ 鶏肉 鶏卵 牛乳 さば	精白米 なたね油 強化米 でん粉 三温糖 植物油	たけのこ 根深ねぎ さやえんどう えのきたけ にんじん たまねぎ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g
26(金)	麦ご飯		チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 プロセスチーズ ヨーグルト	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも 植物油 マカロニ バター 三温糖	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん トマト ホールコーン セロリー アップルソース たまねぎ にんにく キャベツ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g

- 献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
642kcal	24.5g	20.2g	2.4g



# 4月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>給食当番の身じたくチェック</p> <p>□ぼうしにかみの毛をきちんと入れた</p> <p>□せいけつなふくそうをしている</p> <p>□マスクははなまでおおっている</p> <p>□つめをみじかくきっている</p> <p>□手を石けんできれいにあらった</p> 	<p>◎ わすれずにもってきましょう。</p> <p>① ナプキン ⑤ はぶらし ② はし ⑥ コップ ③ マスク ④ □ふきタオル</p>	<p>10 さわらの たつたあげ</p> <p>きよみ オレンジ</p> <p>せきはん (ごましお)</p> <p>けんちんじる</p> 	<p>11 まめ入りストロガノフ (ターメリックライス)</p> <p>グリーン サラダ</p> 	<p>12 はるまき</p> <p>キムチ チャーハン</p> <p>ごもくスープ</p> 
<p>15 きびなご サクサクあげ</p> <p>3年生まで 1人2本 4年生～ 1人3本</p> <p>びいんめし</p> <p>せんだごじる</p> 	<p>16 ごはんの上に具をのせてね!</p> <p>ゆかいあえ</p> <p>ころころ だいがくも</p> <p>たまごどん (むぎごはん)</p> 	<p>17 ツナサラダ</p> <p>ツイストパン</p> <p>はるやさいの クリームに</p> 	<p>18 くきわかめの チョムル</p> <p>りんご</p> <p>はくはん</p> <p>マーボー豆腐</p> 	<p>19 まんだいの かりんあげ</p> <p>わかめじゃこ ごはん</p> <p>とんじる</p> 
<p>22 いぞかあえ</p> <p>カラ</p> <p>はくはん (ごましお)</p> <p>じゃがいもの 肉みそソース</p> 	<p>23 アジフライ</p> <p>わふうピラフ</p> <p>ワンタン スープ</p> 	<p>24 ナポリタン スパゲティ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>キャラメル ポテト</p> 	<p>25 さばの たつたあげ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>かきたまじる</p> 	<p>26 チキンカレー (むぎごはん)</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> 



こんにちは！栄養教諭（えいようきょうゆ）の高田桃子（たかだももこ）です。  
きゅう食室のメンバーは調理員さんが少しかわりましたが、ことしも安全でおいしいきゅう食をめざしてがんばりますので、よろしくおねがいします♪

## 今月の旬の食材



さわら



キャベツ



たけのこ



じゃがいも



たまねぎ



アスパラガス

すべて今月のきゅうしょくにつかわれています。さがしてみてくださいね！