

4月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

| 日 曜日 | 献立 | 飲み物 | 赤 | | | | 黄 | | | | 緑 | | | | エネルギー (kcal) |
|------------|---------------|-----|--------------|----------|-----|-----|---------|-------|-------|-----|--------------|---------------|---------------|------|-----------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | たんぱく質 (g) |
| 4月10日 木 | 赤飯 | 牛乳 | | | | | 赤飯 | | | | | | | | 615 |
| | ごま塩小袋 | | | | | | ごま塩 | | | | | | | | |
| | 鶏肉のから揚げ | | 鶏肉 | | | | でん粉 | 植物油 | | | しょうが | | | | 27.2 |
| | 春野菜のみそ汁 | | 油揚げ | | | | じゃがいも | こんにゃく | | | 人参 うど | かぶ | ふき | 長ねぎ | |
| オレンジ | | | | | | | | | オレンジ | | | | | | |
| 4月11日 金 | 白飯 | 牛乳 | | | | | 精白米 | | | | | | | | 508 |
| | 豆腐のそぼろ煮 | | 豆腐 | 豚肉 | | | 植物油 | ごま油 | 三温糖 | でん粉 | しょうが たけのこ | にんにく 干しいたけ | 玉ねぎ クリンピース | 人参 | |
| | 和風サラダ | | わかめ | | | | ごま油 | 三温糖 | すりごま | | キャベツ | きゅうり | 大根 | | 23.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月14日 月 | 青菜といかのピラフ | 牛乳 | いか | | | | 精白米 | 植物油 | オリーブ油 | | 玉ねぎ | エリンギ | 小松菜 | | 536 |
| | オムレツ | | オムレツ | | | | | | | | | | | | |
| | 野菜スープ | | 豚肉 | | | | じゃがいも | 植物油 | | | キャベツ しめじ | 人参 小松菜 | 玉ねぎ | コーン | 24.8 |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | | | | | | |
| 4月15日 火 | たけのこご飯 | 牛乳 | 油揚げ | 鶏肉 | | | 精白米 | 三温糖 | 植物油 | | たけのこ | きやえんどう | | | 593 |
| | ししゃもフライ | | ししゃもフライ | | | | 植物油 | | | | | | | | |
| | まゆ玉汁 | | 鶏肉 | なると | | | まゆ玉団子 | 里芋 | | | 人参 | しめじ | 小松菜 | | 22.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月16日 水 | 地粉うどん | 牛乳 | | | | | 地粉うどん | | | | | | | | 564 |
| | 五目卵とじうどん | | 鶏卵 | 豚肉 | 油揚げ | なると | でん粉 | 三温糖 | | | 人参 | 干しいたけ | 長ねぎ | | |
| | さつまいもの天ぷら | | | | | | さつまいも | 小麦粉 | 植物油 | | | | | | 23.2 |
| | 香りづけ | | | | | | | | | | キャベツ | きゅうり | 人参 | しょうが | |
| 4月17日 木 | フラワーロール | 牛乳 | | | | | フラワーロール | | | | | | | | 533 |
| | 春野菜のクリーム煮 | | 鶏肉 | 白花豆ペースト | 牛乳 | チーズ | じゃがいも | 植物油 | 小麦粉 | バター | 玉ねぎ | 人参 | アスパラガス | キャベツ | |
| | ウインナーと野菜のソテー | | ウインナー | | | | 植物油 | | | | キャベツ | 人参 | コーン | パセリ | 22.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月18日 金 | 馬雲のご飯 | 牛乳 | | | | | 精白米 | | | | | | | | 541 |
| | 肉じゃが | | 豚肉 | | | | じゃがいも | しらたき | 植物油 | 三温糖 | 玉ねぎ | 人参 | きやいんげん | | |
| | ごま和え | | | | | | すりごま | 三温糖 | | | 小松菜 | キャベツ | もやし | | 21.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月21日 月 | 鶏ごぼうご飯 | 牛乳 | 鶏肉 | 油揚げ | | | 精白米 | 三温糖 | 植物油 | | 人参 | ごぼう | しめじ | | 609 |
| | 国産かぼちゃひき肉フライ | | 国産かぼちゃひき肉フライ | | | | 植物油 | | | | | | | | |
| | 豆腐のみそ汁 | | 油揚げ | 豆腐 | わかめ | | | | | | 長ねぎ | | | | 24.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月22日 火 | クリームスパゲッティ | 牛乳 | 鶏肉 チーズ | いか 牛乳 | えび | あさり | スパゲッティ | 小麦粉 | バター | 植物油 | 玉ねぎ | パセリ | | | 556 |
| | スパイシーポテト&ビーンズ | | ミックスビーンズ | ひよこ豆 | | | じゃがいも | でん粉 | 植物油 | | | | | | |
| | 海藻サラダ | | 海藻ミックス | | | | 三温糖 | ごま油 | いりごま | | 大根 | きゅうり | コーン | | 28.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-------------|---------|----|-----|--|-----------|-------|------|------|---------------|------------|--------|---------|------|
| 4月23日 | 水 | びりん飯 | 鶏肉 | 豆腐 | 油揚げ | | 精白米 | 三温糖 | 植物油 | いりごま | 切り干し大根 | ごぼう | 人参 | | 668 |
| | | 鯖の竜田揚げ | さばの竜田揚げ | | | | 植物油 | | | | | | | | |
| | | せんだご汁 | 鶏肉 | | | | おじゃがもちボール | | | | 大根 干しいたけ | 玉ねぎ 小松菜 | 人参 | 長ねぎ | 24.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月24日 | 木 | ツイストパン | | | | | ツイストパン | | | | | | | | |
| | | チキンピーズ | ベーコン | 鶏肉 | 大豆 | | じゃがいも | 植物油 | 三温糖 | | 玉ねぎ | 人参 | にんにく | グリーンピース | 563 |
| | | こんにゃくサラダ | わかめ | | | | サラダこんにゃく | 植物油 | 三温糖 | いりごま | 大根 | きゅうり | コーン | 玉ねぎ | |
| | | オレンジ | | | | | | | | | オレンジ | | | | 24.7 |
| 4月25日 | 金 | 馬宮のご飯 | | | | | 精白米 | | | | | | | | |
| | | ヌウのコロッケ | ヌウのコロッケ | | | | 植物油 | | | | | | | | |
| | | 川島呉汁 | 大豆 | | | | 里芋 | こんにゃく | 植物油 | | 人参 小松菜 | 大根 長ねぎ | 干しいたけ | 干しずいき | 17.9 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4月28日 | 月 | ターメリックライス | | | | | 精白米 | オリーブ油 | | | | | | | |
| | | チキンカレー | 鶏肉 | | | | じゃがいも | 植物油 | | | 玉ねぎ トマト(缶) | 人参 | にんにく | しょうが | 588 |
| | | 小松菜とわかめのサラダ | わかめ | | | | 三温糖 | 植物油 | いりごま | | 小松菜 | きゅうり | コーン | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | | | | | | | 21.0 |
| 4月30日 | 水 | 黒パン | | | | | 黒パン | | | | | | | | |
| | | 肉団子スープ | 肉団子 | | | | でん粉 | | | | 小松菜 | 玉ねぎ | 人参 | | 525 |
| | | グリーンサラダ | | | | | 植物油 | 三温糖 | | | キャベツ | きゅうり | アスパラガス | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 23.1 |

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
 ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

～4月の旬の食材・行事食～

- 10日：進級お祝い献立
 15日：旬の食材【たけのこ】
 17日：旬の食材【アスパラガス・キャベツ】
 23日：郷土料理【熊本県】
 25日：さいたま市民の日献立
 30日：旬の食材【アスパラガス】

