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	赤飯	牛乳					赤飯								618
	ごま塩						ごま塩								
	鶏肉のから揚げ		鶏肉				でん粉	植物油			しょうが				29.5
金	春野菜のみそ汁		油揚げ	みそ(赤)			じゃがいも	こんにゃく			人参 長ねぎ	かぶ	ふき	うど	
4月13日	青菜といかのピラフ	牛乳	いか				精白米	植物油	バター		玉ねぎ	エリンギ	小松菜		537
	オムレツ		オムレツ												
	ABCスープ		ベーコン				マカロニ	植物油			キャベツ	かぶ	玉ねぎ	人参	25.1
月															
4月14日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							550
	彩の国納豆		彩の国納豆												
	肉じゃが		豚肉				じゃがいも	しらたき	三温糖	植物油	玉ねぎ	人参	さやいんげん		23.6
火	小松菜と白菜のおひたし										小松菜	白菜	もやし		
4月15日	地粉うどん	牛乳					地粉うどん								578
	五目玉子とじうどん		鶏卵 板昆布	豚肉	油揚げ	なると	でん粉				人参	長ねぎ	干ししいたけ		
	さつまいもの天ぷら						さつまいも	小麦粉	植物油						23.3
水	香り漬け										キャベツ	きゅうり	人参	しょうが	
4月16日	白飯	牛乳					精白米								574
	麻婆豆腐		豆腐	豚肉	みそ(赤)		植物油	三温糖	ごま油	でん粉	玉ねぎ 干ししいたけ	たけのこ にんにく	人参 しょうが	長ねぎ	
	中華サラダ						三温糖	ごま油			小松菜	キャベツ	きゅうり	もやし	26.9
木	清見オレンジ										清見オレンジ				
4月17日	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	ベーコン	牛乳	プロセスチーズ	じゃがいも バター	植物油	小麦粉	植物油	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	20.7
金															
4月20日	かしわ飯	牛乳	鶏肉	油揚げ	錦糸卵		精白米	つきこんにゃく			人参	干ししいたけ	ごぼう		611
	鯖の味噌煮		鯖	みそ(赤)			三温糖				しょうが				
	せんだご汁		豚肉				おじゃがもちボール				大根 小松菜	玉ねぎ	人参	長ねぎ	
月															30.3
4月21日	えびといかとあさりのクリームスパゲッティ	牛乳	えび 鶏肉	いか プロセスチーズ	あさり	牛乳	スパゲッティ	小麦粉	バター	植物油	玉ねぎ	パセリ			593
	きびなごのカリカリフライ		きびなごカリカリフライ				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		31.2
火															
4月22日	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							628
	玉子丼		鶏卵	鶏肉			三温糖	でん粉			人参 グリンピース	玉ねぎ	たけのこ	干ししいたけ	
	大豆と芋の変わり揚げ		大豆				小麦粉	じゃがいも	植物油	いりごま					28.2
水															

4月23日	ターメリックライス	牛乳					精白米	オリーブ油							663
	チキンカレー		鶏肉	プロセスチーズ			じゃがいも	植物油	バター	小麦粉	人参 アップルソース	玉ねぎ	にんにく	しょうが	
	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		
木	ヨーグルト		ヨーグルト												25.4
4月24日	ツイストパン	牛乳					ツイストパン								544
	鶏肉のフレッシュトマト煮		鶏肉				三温糖	植物油			玉ねぎ トマト(缶)	人参	青ピーマン	トマト	
	ポテトサラダ						じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	三温糖		玉ねぎ	きゅうり	人参	コーン	
金	清見オレンジ										清見オレンジ				24.8
4月27日	わかめご飯	牛乳	わかめ				精白米	米粒麦							624
	花型ハンバーグ		花形ハンバーグ				植物油								
	まゆ玉汁		鶏肉				まゆ玉団子	里芋			人参	しめじ	小松菜		
月															22.2
4月28日	黒パン	牛乳					黒パン								660
	肉団子スープ		肉団子				でん粉				小松菜	玉ねぎ	人参		
	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		
火	チーズ		チーズ												32.8
4月30日	筍ご飯	牛乳	油揚げ	鶏肉			精白米	三温糖	植物油		たけのこ	さやえんどう			634
	ぶりの甘辛揚げ煮		鰤												
	すまし汁		木綿豆腐								小松菜	人参			
木	苺クリーム大福						苺クリーム大福								25.1

☆ 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
16日：旬の食材【清見オレンジ】
17日：旬の食材【アスパラガス・キャベツ】
20日：食育の日/郷土料理【福岡県・熊本県】
24日：旬の食材【清見オレンジ】
27日：埼玉県の料理
28日：旬の食材【アスパラガス】