



# 4月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品			
11	水	むぎごはん 		なまあげのあまからに キャベツのゆかりあえ 	米 麦 油 さとう	牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	595	24.9	
12	木	だいちいり ひじきごはん 		めばるのたつたあげ かぶとふきのみそしる	米 さとう 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ めばる 豚肉 みそ	にんじん かぶ ふき ごぼう こんにゃく しょうが	659	28.7	
13	金	さくらえびと はるキャベツの スパゲッティ 		しんじゃがのバターしょうゆ こんにゃくサラダ おいわいいちごゼリー 	4月15日は本太小学校の開校 記念日です。今年で109年目 となりました。みんなでお祝い しましょう。	スパゲッティ 油 じゃがいも バター さとう	牛乳 ベーコン 桜えび あさり 豆乳	キャベツ しめじ たまねぎ にんにく こんにゃく もやし きゅうり コーン いちご	575	19.9
16	月	キムチ チャーハン 		きびなごサクサクあげ くきわかめのチョナムル	米 油 ごま さとう 小麦粉 でん粉	牛乳 豚肉 昆布 きびなご みそ くきわかめ	はくさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが ピーマン もやし えのきたけ	595	24.2	
17	火	おやこどん (むぎごはん) 		こぶまめ きゅうりのあさづけ	米 麦 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 たまご 大豆 昆布	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり	587	25.6	
18	水	ツイストパン 		はるやさいのクリームに こまつなとわかめのサラダ 	1年生の給食が始まります。きちんと 食べられるか不安もあるかもしれませ んが、大丈夫です。ゆっくり給食に慣 れていきましょう♪	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 鶏肉 あさり 白花豆 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ マッシュルーム こまつな もやし きゅうり コーン	634	23.0
19	木	むぎごはん 		にくじゃが もやしのいそかあえ	米 麦 油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 のり	たまねぎ にんじん しらたき もやし こまつな キャベツ えのきたけ	591	21.0	
20	金	こまつなと ウインナーの ピラフ 		いかのガーリックあげ しんたまねぎときのこのスープ	米 油 バター さとう でん粉	牛乳 ウィンナー いか 鶏肉	コーン こまつな にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ にんじん	609	25.2	
23	月	むぎごはん 		みそカツ はちはいじる うましおあえ 	愛知県の郷土料理を紹介します。みそ カツは名古屋市の発祥の料理です。八 杯汁は三河地方で古くから親しまれて いる精進料理です。	米 麦 パン粉 でん粉 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ きゅうり もやし	619	20.0
24	火	シーフード カレー (むぎごはん) 		てづくりふくじんづけ あまなつ(かんきつ)	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 いか えび あさり チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご きゅうり だいこん れんこん しょうが あまなつ	602	21.3	
25	水	たけのこ ごはん 		さばのしおやき かきたまじる 	たけのこは今が旬の食べ物です。旬とは、そ の食べ物が一番おいしく、栄養のある時期の ことを言います。春の香りとシャキシャキし た食感を楽しみましょう。	米 油 さとう でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 わかめ たまご	たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ	599	29.6
26	木	ココア あげパン 		ポークビーンズ ひじきのマリネ	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ひじき	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん	611	22.7	
27	金	むぎごはん 		マーボーどうふ はるさめサラダ	米 麦 油 さとう はるさめ でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり もやし キャベツ	592	24.6	

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

