



4月 予定献立表

4月のみ児童数



さいたま市立本木小学校

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		
12	月	ポークカレー (むぎごはん)	ヨーグルト	てづくりふくじんつけ ヨーグルト <small>今年度の給食がスタートします。新しいクラスで食べる初めての給食ですね。</small>	米 麦 油 さとう 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト アップルソース きゅうり 大根 れんこん	643	20.7
13	火	わかめごはん		きびなごサクサクあげ よしのじる くだもの(きよみオレンジ) <small>「吉野汁」は、奈良県の郷土料理です。吉野川の辺りで、たくさんとれた葛という植物の根っこを乾燥して粉にした葛粉で、とろみをつけたすまし汁です。</small>	米 油 さとう 小麦粉 でん粉 ごま みそ くず粉 じゃがいも	牛乳 きびなご 鶏肉 わかめ	しょうが にんじん だいこん 干しいたけ こまつな オレンジ	591	20.3
14	水	むぎごはん		てづくりじゃこカレーふりかけ にくじゃが(あぶらふり) ごますあえ <small>「手作りじゃこふりかけ」は、本太っ子に人気のメニューのひとつです。油でにんにくと玉ねぎをよく炒め、カレー粉、ちりめんじゃこを合わせました。</small>	米 麦 油 さとう 油ふ しらたき ごま じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	にんにく たまねぎ ちりめんじゃこ こまつな もやし	618	24.1
15	木	せきはん (ごましお)		さかな(あかうおのたつたあげ) はるやさいのみそしる さくらゼリー <small>4月15日は、本太小学校の開校記念日です。今年で112年目となりました。給食の献立もお祝いメニューにしました。みんなでお祝いしましょう。</small>	米 油 さとう でん粉 みそ ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 小豆 赤魚 油揚げ	しょうが にんじん かぶ ふき ねぎ さくらんぼ果汁 レモン果汁	616	21.9
16	金	ソイどん (むぎごはん)		おひたし さわにわん(しるもの) <small>「沢煮焼(さわにわん)」は、たくさんのかちりした野菜が入った、あっさり味の汁物です。野菜たっぷりで、汁を飲めば、栄養も簡単に摂取できますね。</small>	米 麦 油 さとう でん粉 しらたき	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉 生揚げ	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	624	28.9
19	月	ツイストパン		じゃがいもとウインナーのこみ ツナのいろどりサラダ くだもの(いちご) <small>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、大丈夫ですよ。ゆっくり給食になれていきましょう。</small>	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー ツナ(まぐろ)	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン パジル いちご	617	21.1
20	火	むぎごはん		マーボー豆腐 ナムル <small>給食室で作る、マーボー豆腐には15種類の食材が使われています。肉や野菜、きのこ類など細かくして入れているので、うま味がでて、とても美味しいです。</small>	米 麦 油 さとう でん粉 みそ	牛乳 豚肉 豆腐	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ まいたけ だいこん もやし こまつな	597	26.1
21	水	ナポリタン		フライドポテト コーンサラダ <small>人気のメニューです。1年生のお友達も、モグモグ味わって美味しく食べてほしいです。すべて給食室の手作りです。安心して食べてください。</small>	スバゲティ 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン コーン	576	20.6
22	木	こぎつねずし		さかな(さわら)のしおやき いそかあえ <small>「こぎつねずし」は、油揚げとにんじん、鶏肉と干びょうを入れた酢飯の混ぜご飯です。給食室の大きな釜で作ります。気温が高くなる季節、食欲が出るように工夫したメニューです。</small>	米 油 さとう	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら のり	にんじん かんぴょう こまつな キャベツ もやし	561	25.3
23	金	フラワーロールパン		ポークビーンズ ひじきのマリネ <small>「フラワーロールパン」は、乳や乳製品を使っていないパンですが、やさしい味がします。よくかんで味わってみてください。</small>	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	563	22.1
26	月	むぎごはん (かんこくり)		さかな(ホキ)のかんこくふうやくみソース トック入りわかめスープ <small>●オリンピック・パラリンピックメニュー～韓国料理～ 韓国料理の主食は米です。日本のみそ汁のように、韓国にもたくさん種類の汁物があります。</small>	米 麦 油 さとう でん粉 トック	牛乳 のり ホキ 鶏肉 わかめ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	581	20.7
27	火	むぎごはん		てっかみそ やさいのうまに こまつなのおかかあえ <small>小松菜は、緑区の岩谷農園から、収穫したての新鮮な小松菜を使っています。小松菜は、ほうれん草より、カルシウムが多く含まれている栄養満点の野菜です。</small>	米 麦 油 さとう 京桜みそ こんにゃく じゃがいも	牛乳 大豆 生揚げ 鶏肉 かつお節	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし	629	24.2
28	水	くるときなこあげパン		コーンクリームスープ かいそうサラダ <small>「黒糖きな粉揚げパン」は、本太っ子に大人気のメニューのひとつです。黒パンは、黒糖が入っています。大きなフライヤー機で、数秒油で揚げた後、きな粉ときび糖と黒砂糖で粉をつけます。</small>	パン 油 さとう 小麦粉 バター	牛乳 きな粉 ベーコン 海藻ミックス	コーン たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	666	21.1
29	木	さいじつ(しょうわのひ)							
30	金	たけのこごはん		さかな(あじ)かつ ゆかりあえ くだもの(きよみオレンジ) <small>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。香の香りとシャキシャキした食感を味わってみてください。</small>	米 油 さとう 小麦粉 でん粉 パン粉	牛乳 油揚げ あじ 豆乳 鶏肉	たけのこ さやえんどう キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ゆかり オレンジ	560	21.2

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますのでご覧ください。

プロの
ちょうりいんさんが
おいしくつくります。
みんなが げんきに
おおきくなるための
えいようも たっぶり!

はしまりますよ!

きゅうしよくが

きゅうしよくには
たのしさが
いっぱい
かくれているんだ!

じぶんたちで
しよくじを じゅんび!

サンプルケースをみて、
もりつけかたを かくにん

おかずは、ごはんとしるもののおくへ

しるものは、
てまえへの
みぎがわへ

まだ たべたことのない
おいしいものに
であえるかも...

ごはんは、てまえの
ひだりがわへ

はしは、ほそいまを ひだりにむけて
てまえの まんなかに