



# 4月 予定献立表



4月のみ児童数

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						
12	火	ソイどん (むぎごはん)		おひたし さわにわん(しるもの) きよみオレンジ	米 麦 油 砂糖 しらたき でん粉	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 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 オレンジ	658	30.3	
13	水	こぎつねずし		さばのおしやき いそかあえ	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油あげ さば のり	にんじん かんぴょう さやえんどう こまつな キャベツ もやし	613	22.8	
14	木	むぎごはん		てづくりじゃこふりかけ にくじゃが ゆかりあえ	米 麦 油 砂糖 しらたき じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり	590	22.8	
15	金	せきはん (ごましお)		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	4月15日は、本太小学校の開校記念日です。今年で113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。	米 もち米 油 砂糖 ごま でん粉 じゃがいも ゼリー こんにゃく	牛乳 小豆 赤魚 油揚げ みそ	にんじん かぶ(根・葉) ふき ねぎ しょうが	617	22.0
18	月	むぎごはん		ぶたキムチどん ちゅうかあえ	米 麦 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし ねぎ にんじん いら だいこん キャベツ きゅうり	568	24.3	
19	火	フラワーロールパン		じゃがいもとウインナーのにこみ ツナのいろいろサラダ	新1年生のみなさん入学おめでとうございます。1年生の給食がはじまります。残さず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。ゆっくり給食に慣れていきましょう。	パン 油 砂糖 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 キャベツ にんじん パセリ コーン パジル	595	20.4
20	水	わかめごはん		さわらのサクサクあげ よしのじる	米 油 砂糖 米粉 ごま でん粉 ぐず粉 じゃがいも	牛乳 わかめ さわら 鶏肉	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	619	21.1	
21	木	むぎごはん		マーボーどうふ ぴりからきゅうり	米 麦 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ まいたけ きゅうり	596	25.9	
22	金	むぎごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	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 きゅうり アップルソース だいこん れんこん	643	20.7	
25	月	くろパン		ポークビーンズ コールスローサラダ	パン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり	573	23.0	
26	火	むぎごはん		かんこくのり ホキのかんこくふうやくみソースかけ トックいりわかめスープ	米 麦 油 砂糖 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	584	20.7	
27	水	ナポリタン		フライドポテト こんにゃくサラダ みぞれじる	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	牛乳 ハム 粉チーズ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	563	21.9	
28	木	たけのこごはん		アジカツ こまつなのおかかあえ	毎年5月1日は「さいたま市民の日」。今日の献立は、「さいたま市民の日給食」です。さいたま市で栽培した食材を取り入れた献立です。郷土であるさいたま市の産業や文化、食に関わる歴史や、食を支える方々への感謝の気持ちを大切に育みましょう。	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 油揚げ 鶏肉 アジ かつお節	たけのこ さやえんどう キャベツ こまつな もやし	565	22.5

\*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御覧ください。

はじまりますよ!

きゅうしよくが

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 たっぷり!

まだ たべたことのない  
おいしいものに  
であえるかも…。

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

ごはんは、てまえの  
ひだりがわへ

はしは、ほそいほうを ひだりにむけて  
てまえの まんなかに