



こんだまびょう



さいたま市立大谷場東小学校
平成30年度
4月予定献立表

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				赤	緑	黄	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの		
11	水	はるのかずし 	ごしきあえ すましじる おいわいいちごゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 高野豆腐 油揚げ かまぼこ わかめ	かんぴょう 人参 筍 ぶき 干し椎茸 菜の花 小松菜 きゅうり コーン 長葱	米 砂糖 ぶ ゼリー	622	23.4
12	木	ねじりあげパン 	ビーンズサラダ はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 長葱 チンゲン菜 きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 てん粉 春雨	611	23.8
13	金	むぎごはん 	さわらのさいきょうやき わかめサラダ とんじる	牛乳 鯖 わかめ 豚肉 豆腐	きゅうり キャベツ 人参 コーン 大根 ごぼう 長葱	米 麦 ごま油 砂糖 ごま油 こんにゃく	596	26.1
16	月	だいずいり ひじきごはん 	ししゃもフライ はるキャベツのみそしる デコボン	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ ししゃも	人参 筍 干し椎茸 グリーンピース えのきたけ 玉ねぎ キャベツ デコボン	米 砂糖 油 じゃが芋	639	23.2
17	火	むぎごはん 	いかのかりんあげ ごまみそあえ けんちんじる	牛乳 いか 豆腐 油揚げ	小松菜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 人参 長葱	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉 こんにゃく	641	26.2
18	水	コバトンパン 	しろはなまめのシチュー コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 白花豆	玉ねぎ パセリ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	590	21.3
19	木	ハムとたまごのピラフ 	とりのからあげ やさいスープ	牛乳 ハム 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ えのきたけ	米 油 バター でん粉	593	24.9
20	金	むぎごはん 	にくじゃが いそかあえ	牛乳 豚肉 のり	玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 油 しらたき 砂糖	582	21.3
23	月	くろパン 	チキンビーンズ こまつなとじゃこのサラダ いちご	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン チーズ じゃこ わかめ	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース 小松菜 きゅうり コーン いちご	パン じゃが芋 油 砂糖 ごま油	641	26.8
24	火	カレーライス むぎごはん 	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 海藻 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 大根	米 麦 油 ごま じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油	673	22.4
25	水	たけのこごはん 	さばのたつたあげ みそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豆腐 わかめ	筍 人参 さやいんげん 長葱 小松菜 しめじ	米 油 砂糖 じゃが芋	649	27.1
26	木	むぎごはん 	マーボーどうふ はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ 筍 長葱 コーン ピーマン 干し椎茸 にんにく きゅうり もやし 小松菜	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	596	24.4
27	金	おやこどん むぎごはん 	いもとまめのかりんとう からしあえ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ 筍 グリーンピース もやし 小松菜 キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 油 さつま芋	659	25.8

毎月
19日は
食育の日

ご入学・ご進学
おめでとうございます



学校給食は、バランスのとれた食事を提供することにより、健康の保持増進、体力の向上を図っています。また「生きた教材」として、食育を推進していく上での中心的な役割を担っています。子どもたちが、生涯にわたり健康でいられるように、家庭と学校との連携を大切に、指導してまいります。ご家庭におかれましても、学校給食により一層のご理解とご協力をお願いいたします。