

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
10 (水)	♪ 1学期給食開始 ♪					
	セルフサラダパン(しょくパン)	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう		イースト しお	605 23.0
	(こまつなひじきマヨサラダ)	ひじき ツナ チーズ	さとう しょうが しょうが つあがら みずあめ	にんじん こまつな	しょうゆ さけ みりん しお す	
	◆はるやさいたつぷりポトフ	ぶたにく	さとう じゃがいも しょうが つあがら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー かぶ なのはな	しお こしょう キャラウェイパウダー ローリエパウダー しろワイン コンソメ チキンスープ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
ひがしっこもずくどん(さくらくさん はくはん)		こめ しょうが つあがら				
11 (木)	(もずくどんのぐ)	もずく ぶたにく だいず	しょうが つあがら さとう でんぷん ごまあがら	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ コーン	さけ しょうゆ みりん しお	608 22.1
	すいぎょうぎスープ	ぶたにく ほたて	こむぎこ ラード さとう しょうが つあがら でんぷん ごまあがら	にら にんにく ねぶかねぎ しょうが はくさい しいたけ エリンギ にんじん こまつな	しょうゆ しお ポークスープ ちゅうか だしのもと オイスターソース	
	◆きよみオレンジ			きよみオレンジ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にしくさん はくはん		こめ しょうが つあがら			
12 (金)	ネパールふうチキンカレー	とりにく ヨーグルト	じゃがいも さとう しょうが つあがら	しょうが にんにく たまねぎ トマト	カレーこ チキンスープ ローリエパウ ダー ターメリック カルダモン クミンパ ウダー クロブパウダー ガラムマサラ しお こしょう ナツメグパウダー	608 25.0
	コーンサラダ		しょうが つあがら さとう	キャベツ にんじん コーン	す しお こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト だっしふんにゅう かんて ん	さとう		ゼラチン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたキムチやさそば	ぶたにく こんが	こむぎこ こめあがら ラード さとう	しょうが にんにく キャベツ ねぶかねぎ にんじん も やし はくさい だいこん とうがらし	しお かんすい しょうゆ ちゅうかだ しのもと さけ しおこうじ	
15 (月)	こもちししゃもいそフライ	ししゃも あおさ	パンこ でんぷん こむぎこ		しお こしょう	628 24.2
	くきわかめのチヨナムル	くきわかめ	さとう ごまあがら ごま	だいこん えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカパウダー す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	🐟 お魚の日...旬の「さば」を紹介します。 🐟					
16 (火)	いわつきくさん はくはん		こめ しょうが つあがら			612 27.0
	のりふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし のり	さとう でんぷん		しお まつちや しいたけエキス	
	◆さわらたつたあげ	さわら	でんぷん	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも でんぷん さとう こん にゃく しょうが つあがら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしじる こんがだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (水)	♪ 1年生給食開始 ♪					
	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		イースト しお	636 23.3
	まめとウインナーのトマトに	ひよこまめ ぶたにく チーズ	さとう じゃがいも しょうが つあがら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	しお こしょう キャラウェイパウダー ト マトピューレ トマトケチャップ ウスター ソース スープストック からしこ	
	こんにやくサラダ	どうにゅう	こんにやく さとう しょうが つあがら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
いわつきくさん はくはん		こめ しょうが つあがら				
18 (木)	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが つあがら さとう ごまあが ら でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが	ちゅうかだしのもと さけ しょうゆ ト マトケチャップ チキンスープ トウバン ジャン トウチジャン さけがす	615 21.9
	はるさめサラダ	わかめ	ごまあがら さとう ごま はるさめ	キャベツ コーン	しょうゆ しお す からしこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	い					

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
🍴 食育の日…大分県の 郷土料理を 紹介します。 🍴 🍷 ラッキーにんじんの日…「だんご汁」の中に 星型にんじんが かくれています。 🍷						
19 (金)	うめじゃこごはん	ちりめんじゃこ	こめ しょくぶつあがら でんぷん ごま	うめ えだまめ	しお あかしそえき	638 25.0
	★とりてん	とりにく	さとう こむぎこ ベーキングパウダー しょくぶつあがら	しょうが	しょうゆ しおこうじ さけ しお	
	★だんごじる	ぶたにく みそ	こむぎこ さといも こんにやく しょくぶつあがら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかかねぎ	にほしだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (月)	にしくさん はくはん		こめ しょくぶつあがら			617 26.0
	あつあげのあまずに	あつあげ ぶたにく	こんにやく ごまあがら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ こまつな	しょうゆ さけ トマトケチャップ しお す ちゅうかだしのもと ポークスープ	
	なのはなとツナのからしあえ	ツナ		なばな もやし	しょうゆ からしこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🌸 入学・進級おめでとう給食 🌸						
23 (火)	◆さくらえびとたけのこのごはん	さくらえび あがらあげ	こめ もちこめ しょくぶつあがら さとう	たけのこ えだまめ	こんぶちや みりん しお さけ しょうゆ わふうだしのもと	620 20.9
	はながたハンバーグ	とりにく とうふ おから	しょくぶつあがら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	しお しょうゆ	
	◆はるキャベツとしんたまねぎのみそしる	ぶたにく みそ わかめ	ごまあがら でんぷん	キャベツ たまねぎ しめじ	かつおだしじる こんぶだしじる しょうゆ	
	◎おいわいクレープ	どうにゅう	こめこ さとう しょくぶつあがら みずあめ でんぷん	いちご	いちごかじゅう だいごこ しょうゆ	
	のむヨーグルト	だっしふんにゅう ぜんふんにゅう	さとう		イソマルトオリゴ糖 ミルクカルシウムホエイパウダー クリーム	
24 (水)	にしくさん はくはん		こめ しょくぶつあがら			649 24.0
	ピーナッツみそ(こぶくろ)	みそ	ピーナッツ さとう しょくぶつあがら みずあめ はちみつ ごま			
	ひじきいりあつやきたまご	たまご ひじき	さとう しょくぶつあがら でんぷん	にんじん	しょうゆ しお す かつおだしじる	
	やさいのうまに	とりにく たら いとよりたい	こんにやく さといも しょくぶつあがら さとう でんぷん	ごぼう だいこん にんじん しいたけ しょうが きゃいんげん	さけ しょうゆ みりん しお わふうだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
◆ さいたまヨーロッパ野菜の日…旬の ラティーナかぶ を紹介します。						
25 (木)	ライスボールパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ さとう マーガリン		イースト しお	610 21.0
	◆さくらくさんこめこの とうにゅうクラムチャウダー	ぶたにく あさり とうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも こめこ オリーブあがら	かぶ にんじん マッシュルーム パセリ たまねぎ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン コンソメ こしょう	
	キャロットラペ		しょくぶつあがら オリーブあがら さとう	にんじん パジル にんにく	す しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
◎さいたま市民の日給食 ◆さいたまヨーロッパ野菜の日…旬の スイスチャード を紹介します。						
26 (金)	◎おおみやナポリタンふうスパゲティ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ しょくぶつあがら さとう ラード パター	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン スイスチャード	しょうゆ しお こしょう キャラウェイパウダー ナツメグパウダー コリアンダーパウダー カルダモンパウダー しるワイン トマトケチャップ ウスターソース	635 22.0
	◎みどりくさんこまつなとみなみくさんきくらげのサラダ		ごま しょくぶつあがら さとう	こまつな きくらげ コーン	しょうゆ しお す	
	又ウのオレンジゼリー		さとう こなあめ		オレンジかじゅう みかんかじゅう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 (火)	いわつきくさん はくはん		こめ しょくぶつあがら			624 24.0
	ポークビーンズカレー	ぶたにく チーズ だいず てぼうまめ きんときまめ	しょくぶつあがら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトりんご	カレーこ ウスターソース デミグラスソース カレーフレーク しお オレガノ コリアンダー ガラムマサラ	
	◆はるキャベツいりふくじんづけ		さとう	キャベツ だいこん れんこん しょうが	す しお みりん しょうゆ	
	◆いちご			いちご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。 ◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。



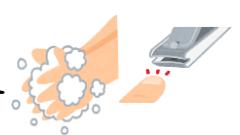
今年度も、安全でおいしい給食の提供ができるよう、調理員さんと協力して頑張ります。そして、みなさんの健康を食の面からサポートしていきたいと思っています。

調理は今年度から、委託給食会社の日本国民食(株)が担当します。栄養士は引き続き、江崎多岐子です。どうぞよろしくお願いいたします。



・手を石けんできれいに洗いましたか？
・つめがのびていませんか？

給食当番の人は準備はOK？



・ぼうしをきちんとかぶっていますか？
・マスクを忘れていませんか？

5月1日は「さいたま市民の日」

市民の皆さんが、郷土である本市の歴史や文化に親しみ、市民としての一体感とまちづくりに自ら参画する意識を高め、魅力ある本市を将来にわたって創っていくことを期する日です。給食では、4月26日に、さいたま市の食材を使用した給食を実施します。

コップ袋に、ランチョンマット・給食用マスクを入れましょう。