



こんだまびよう

さいたま市立片柳小学校
令和3年4月
予定献立表

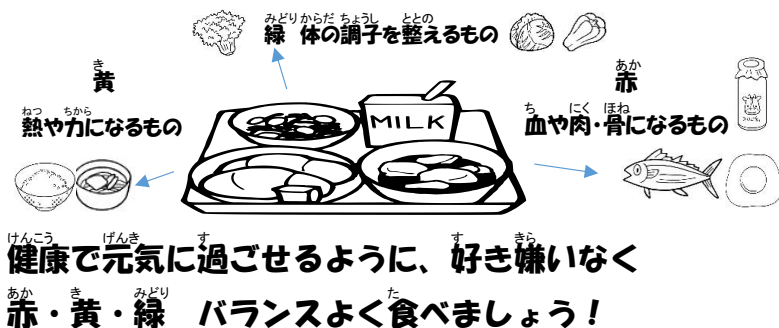


☆4月きゅうしょくもくひょう☆ 「ちからをあわせて よういをしよう」



日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価			
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
12	月	むぎごはん 	さわらさいきょうやき さわにわん しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく なまあげ こんぶ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり かぶ	644	28.1		
13	火	むぎごはん 	いかのかりんあげ はるやさいのみそしる あさすけ	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも こんにやく	にんじん かぶ キャベツ さやえんどう ねぎ たくあん きゅうり	652	26.1		
14	水	むぎごはん 	なまあげとうすらたまごのちゅうかに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ うすらたまご	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん ごま	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しめじ こまつな えのきたけ たけのこ	648	25.1		
15	木	クロワッサン 	ナポリタン やさいたっぷりスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	パン スパゲティ あぶら さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ とうもろこし しめじ きよみオレンジ	650	26.7		
16	金	チャーハン 	はるまき はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると (たまご) とうふ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ はるさめ でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ	632	23.9		
19	月	ツイストパン 	はるやさいのクリームに ツナサラダ 1年生給食開始	ぎゅうにゅう とりにく パーコン チーズ しらはなまめ まぐろフレーク	パン さとう コーン あぶら バター じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり しめじ だいこん とうもろこし	609	22.0		
20	火	むぎごはん 	マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	たまねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう きゅうり	641	26.7		
21	水	わかめごはん 	わかさぎフリッター とんじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ わかさぎ とうふ	こめ でんぷん あぶら ごま こんにやく	だいこん ねぎ ごぼう こまつな にんじん	616	25.0		
22	木	むぎごはん 	かしわのすきやき もみうり 奈良県の郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら むぎ ごま しらたき さとう	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	611	18.3		
23	金	むぎごはん 	ホキのやくみソース たまごわかめのスープ かんこくのり オリンピック献立	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご わかめ のり	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	621	24.1		
26	月	はちみつパン 	ポテトのミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす チーズ	パン じゃがいも あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	688	25.7		
27	火	むぎごはん 	ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	710	22.6		
28	水	せきはん 	とりにくのからあげ おいわいすましじる いちごのフルール (たまご) 入学進級 お祝い献立	ぎゅうにゅう とりにく あすき なると わかめ	もちごめ あぶら さとう でんぷん いちごのフルール	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ ほうれんそう だいこん	638	25.0		
29	水	しょうわの日								
30	金	たけのこごはん 	あかうおのしるしょうゆやき むらくもじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あかう わかめ たまご	こめ さとう あぶら でんぷん	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	603	27.5		
◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。							平均栄養価			
◇献立は都合により変更になる場合がありますので御了承ください。							640	25.7		
◇料理の作り方や、加工食品の食材料料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。										

給食の献立は 赤・黄・緑 がそろっています！



1年生は19日(月)
から開始です！

