

令和3年度 4月給食予定献立表



さいたま市立常盤北小学校

日	こんだて			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉 卵・豆	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 ・くだもの	5群 穀類・もろ 砂糖	6群 油脂類	
12月	ごはん	☐	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ		にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ ピーマン だいこん こまつな		こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	563 24.4	
13火	ごはん	☐	トンカツ わふうサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ		にんじん だいこん ごぼう ながねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり		こめ あぶら じゃがいも さとう ごま パンこ こむぎ こ ごまあぶら こんにやく	628 22.3	
14水	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん	☐	じゃがいものカレーしょうゆに アーモンドあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ		にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ きよみオレンジ さやいんげん		こめ さとう あぶら じゃがいも アーモンド	613 22.0	
15木	スパゲッティ ミートソース	☐	ポテトからあげ さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり なつみかん		あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも デミグラスソース	594 23.5	
16金	ひじきごはん	☐	さばのてりやき みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば みそ ひじき		にんじん ほししいたけ たまねぎ しめじ ながねぎ こまつな		こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	623 24.2	
19月	【1年生開始】 フラワーロール	☐	はるやさいのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ かいそう		たまねぎ にんじん きゅうり だいこん コーン グリーンアスパラ キャベツ		フラワーロールパン ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター こむぎこ	645 24.8	
20火	わかめごはん	☐	にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ		たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな		こめ じゃがいも あぶら さとう しらたき	551 20.4	
21水	【メキシコのメニュー】 メキシカンライス	☐	ししゃものサクサクフライ しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ししゃも ベーコン しろいんげんまめ ほたて		たまねぎ にんにく マッシュルーム あおピーマン きピーマン キャベツ かぶ ほうれんそう にんじん		こめ あぶら オリーブオイル じゃがいも かたくりこ	577 19.8	
22木	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん	☐	【ならけんのきょうどりょうり】 かしわのすきに もみうり	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		にんじん はくさい えのきだけ しめじ ながねぎ きゅうり キャベツ		こめ あぶら さとう ごま しらたき	557 25.4	
23金	ツイストパン	☐	まめとシーフードのトマトに コーンサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ひよこまめ だいず		たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム		ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	598 19.9	
26月	たまごどんぶり (ごはん)	☐	あまからじゃがいも そくせきつけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご		たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり		こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	564 25.0	
27火	ごはん	☐	ジャージャン豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ		ながねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし ほししいたけ		こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	597 25.6	
28水	【ぎせつのメニュー】 たけのごはん	☐	さかなのごまみそかけ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほき みそ のり		たけのこ さやえんどう こまつな もやし		こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	578 25.4	
30金	チキンカレーライス (ごはん)	☐	アーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト		しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん		こめ あぶら じゃがいも カレールー アーモンド デミグラスソース さとう	647 24.1	

ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学・御進級おめでとうございます
校庭の草花も咲き、いよいよ新学期が始まります。子どもたちが心身ともに丈夫で健康な学校生活を
送ることができるよう、衛生管理に十分気を付けて、給食をつくっていきます。一年間よろしくお願
いたします。



※都合により多少変更することがありますので
御了承ください。
※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。

