
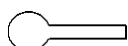

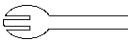

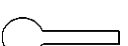


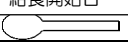

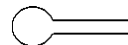

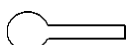

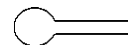

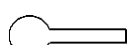







令和5年度

★毎月19日は食育の日★

4月分 予定献立表

さいたま市立沼影小学校

| 日(曜) | 献立名 | | | 主な食品 | | | 栄養価 | | |
|---|---|---|---------------------------------------|--|---|--|-----------------|----------------------|--------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】 | おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 12 (水) | わかめむぎごはん 新年度の給食が始まります |  | あかうおのてりやき はるやさいのみそしる さくらゼリー | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう さくらゼリー | ぎゅうにゅう わかめ あかうお あぶらあげ みそ | にんじん かぶ ぶき うど ねぎ | 588 | 24.1 | |
| 13 (木) | むぎごはん  |  | マーボー豆腐 パンサンスー きよみオレンジ | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム | たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ いら たけのこ もやし きゅうり きよみオレンジ | 621 | 26.2 | |
| 14 (金) | ナポリタン バターロール  |  | ホキフライ コーンサラダ | スパゲッティ あぶら さとう バターロール(小麦・乳含む) こむぎこ パンこ でんぷん | ぎゅうにゅう ウィナー ホキ | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし | 688 | 25.2 | |
| 17 (月) | ガーリックトースト  |  | ミネストローネ グリーンサラダ ストロベリーヨーグルト | しょくパン(小麦・乳含む) マカロニ じゃがいも さとう あぶら マーガリン(乳不使用) | ぎゅうにゅう ベーコン しらいんげんまめ ストロベリーヨーグルト | にんにく パセリ アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり | 697 | 22.8 | |
| 18 (火) | だいすいりひじきごはん |  | きびなごフライ けんちんじる | こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく だいす ひじき あぶらあげ きびなご とうふ | にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ | 586 | 22.3 | |
| 19 (水) | フラワーロール ☆1年生 給食開始日  |  | ウィナーとはるやさいの ソイクリームに こまつなわかめのサラダ | フラワーロール(小麦含む) あぶら じゃがいも ごま さとう シチュールウ(小麦・乳不使用) | ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ひよこまめ しらはなまめ とうにゅう わかめ | にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ アスパラガス こまつな きゅうり とうもろこし | 588 | 20.8 | |
| 20 (木) | むぎごはん  |  | なまあげとぶたにくのみそに ごますあえ | こめ むぎ あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しょうが こまつな もやし | 598 | 24.0 | |
| 21 (金) | チャーハン  |  | こめこのからあげ ちゅうかスープ | こめ こめこ あぶら ごま でんぷん マヨネーズ(卵不使用) | ぎゅうにゅう やきぶた とりにく とうふ わかめ | にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ねぎ キャベツ しめじ | 601 | 29.9 | |
| 24 (月) | はちみつパン  |  | ポークビーンズ ツナサラダ | はちみつパン(小麦・乳含む) じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす ツナフレーク | たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり キャベツ | 622 | 27.3 | |
| 25 (火) | たけのこごはん  |  | メバルのたつたあげ あさりのみそしる | こめ あぶら さとう でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ めばる あさり わかめ みそ | にんじん たけのこ こまつな しょうが えのきたけ だいこん | 551 | 23.3 | |
| 26 (水) | むぎごはん  |  | のりのつくだに にくじゃが ごますあえ | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま | ぎゅうにゅう のり ぶたにく | たまねぎ にんじん しらたき さやえんどう こまつな キャベツ もやし | 590 | 23.1 | |
| 27 (木) | びりんめし 熊本県の郷土料理紹介 |  | アジフライ さわにわん きよみオレンジ | こめ あぶら でんぷん ごま パンこ こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ アジ ぶたにく なまあげ | きりぼしだいこん ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ みずな きよみオレンジ | 615 | 27.3 | |
| 28 (金) | さいたまこまつなカレー (むぎごはん) 5/1(月)のさいたま市民の日にちなんだ給食 |  | コールスロー ヌウのゼリー | こめ むぎ あぶら じゃがいも シチュールウ(小麦・乳不使用) ヌウのゼリー さとう | ぎゅうにゅう とりにく しらいんげんまめ とうにゅう | たまねぎ にんじん こまつな にんにく マッシュルーム キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり | 576 | 19.2 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。 | | | | | | | 平均 栄養 量 | エネルギー 609 kcal | たんぱく質 22.8 g |