

4月分 予定献立表

さいたま市立三室小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる	
10(木)	赤飯  (ごま塩)		さわらの西京味噌焼 かまぼこ入りすまし汁 進級お祝いデザート(紅白大福)	牛乳 さわら かまぼこ	人参 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 ごま 紅白大福	619 26
11(金)	白飯 		生揚げと豚肉のみそ煮 きゅうりと昆布のしょうゆ漬け	牛乳 生揚げ 豚肉 昆布	人参 玉ねぎ きのこ グリーンピース	米 油 砂糖	630 26
14(月)	五目ご飯 		厚焼き卵 キャベツのごまみそ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	人参 しめじ ごぼう キャベツ	米 油 砂糖 ごま	561 24
15(火)	わかめうどん  (地粉うどん)		大豆のシャリシャリ揚げ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ	人参 たけのこ ねぎ 椎茸	地粉うどん 油 砂糖 米粉	585 25
16(水)	白飯 		ハムカツ 春野菜のみそ汁 さくらゼリー	牛乳 ハム 油揚げ	ねぎ 人参 かぶ かぶの葉 ふき	米 油 砂糖 じゃがいも さくらゼリー	628 23
17(木)	ツイストパン 		ポトフ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス	かぶ キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールコーン	セロリー 大根 きゅうり 油 砂糖	586 21
18(金)	白飯 		麻辣豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 緑豆春雨	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ にんにく 生姜	米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	608 24
★旬のたけのこを使ったたけのこ飯は、給食室で55kgのお米を使ってガス釜で炊き上げます。							
21(月)	たけのこ飯 		いわしのサクサク揚げ 磯香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし	人参 キャベツ たけのこ 小松菜 もやし	米 油 砂糖 小麦粉	597 23
22(火)	白飯 		ホキのヤンニャムカンジャンがけ トックスープ	牛乳 ホキ 鶏肉	生姜 にんにく ねぎ 人参	小松菜 玉ねぎ 油 砂糖 でん粉	602 24
23(水)	揚げパン 		ラブラブ🍌パンダ野菜スープ こんにゃくサラダ	牛乳 ベーコン 🍌パンダ柄なると	キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン きゅうり	たまご 小松菜 大根 油 砂糖	578 18
24(木)	枝豆入りわかめご飯 		さばの塩焼き かまぼこ入りお吸い物	牛乳 わかめ 枝豆 かまぼこ	人参 大根 小松菜	米 油 ごま	626 23
25(金)	ナポリタン 		切り干し大根のサラダ いちごのクレープ	牛乳 ウィンナー ベーコン	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり マッシュルーム	切り干し大根 小松菜 もやし 油 砂糖 いちごのクレープ	563 17
28(月)	食パン  (いちごジャム) ポークカレー		ヌウのポテトコロッケ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ベーコン ほたて貝柱 白いんげん豆	キャベツ 人参 玉ねぎ かぶ 小松菜	パン 油 でん粉 ヌウのポテトコロッケ	627 19
30(水)	白飯 		手作り福神漬け ヌウのオレンジゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく	米 油 砂糖 じゃがいも オレンジゼリー	622 18

※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。

☆毎月19日は食育の日☆

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度が始まりました。新しい教室、新しい先生、新しいクラスメイト…。いろいろなことがドキドキ・ワクワク。早く新しいクラスに慣れて、勉強に運動にがんばって欲しいです。

調理は今年度も、イトランド(株)のスタッフ9名が担当します。安心・安全・おいしい給食を提供できるように、努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

献立表はぜひ、毎日ご覧になってください。ご家庭での食事と重ならないように活用していただく他、「今日の給食はどうだった？」などと、ご家庭での話題にしていいただけたらと思います。

給食がはじまります



☆給食着・マスク・帽子のセットは大丈夫？
☆ナフキン・はしは毎日持ってきてましょう！
献立によってはスプーンも用意しましょう！



1年生の給食は
17日(木)からです！

小学校の給食時間は45分間(配膳準備から後片付けまで含む)です。ご家庭でも、盛り付けなどのお手伝いをしたり、時間を決めて食事をしたりするなど、意識しておくとういことです。

