



2023年

## 4月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
13	木	★牛乳	★牛乳				783	24.0	
		パプリカライスのクリームソースかけ	パプリカライスのクリームソース	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	米 麦 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム			パプリカパウダー
		スパイシーポテト				じゃが芋 サラダ油			デリパウダー オールスパイス
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖				
14	金	★牛乳	★牛乳				764	25.8	
		わかめご飯	わかめご飯の素			米 麦 じゃが芋 三温糖 サラダ油 でん粉			だし(鰹節・昆布)
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	玉葱 人参 生姜 グリンピース					
		厚焼き玉子	厚焼き玉子						
きゅうりとかぶのピリ辛和え		きゅうり かぶ にんにく		ごま油	トウバンジャン				
17	月	★牛乳	★牛乳				795	29.8	
		ツナマヨトースト	ツナ チーズ	玉葱 コーン ピーマン		食パン			マヨネーズ風味調味料
		ポトフ	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 かぶ セロリ		じゃが芋			カラボン(豚骨) ローリエパウダー
		ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト	みかん缶 パイン缶		グラニュー糖			
18	火	★牛乳	★牛乳				774	29.0	
		ご飯				米			
		チキン味噌カツ	鶏肉			小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖			京桜みそ
		辛子和え		もやし キャベツ 小松菜 人参					辛子
かき玉汁	卵 豆腐 わかめ	人参 長葱 小松菜 干し椎茸		でん粉	だし(鰹節・昆布)				
19	水	★牛乳	★牛乳				860	26.8	
		カレー南蛮(★地粉うどん)(汁)	鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 長葱		★地粉うどん			
		お好み揚げ	のり			サラダ油 三温糖			南蛮カレールウ だし(鰹節・昆布)
		春雨のごまだれ和え		もやし きゅうり 人参 きくらげ		お好み揚げ 揚げ油			中濃ソース
河内晩柑		河内晩柑		春雨	ドレッシング				
20	木	★牛乳	★牛乳				772	25.1	
		ビビンバ(肉入りご飯)(野菜のナムル)	豚肉	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 ほうれん草 にんにく 生姜		米 麦 三温糖 ごま油			
		大学芋				三温糖 ごま油 ごま			トウバンジャン
		肉団子スープ	肉団子	白菜 長葱 小松菜 人参 きくらげ		さつま芋 揚げ油 三温糖 ごま			カラボン(豚骨)
ごま油									
21	金	★牛乳	★牛乳				706	32.3	
		ご飯				米			
		★彩の国納豆(たれ・辛子付き)	★納豆						
		すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐	白菜 長葱 しめじ		白滝 お麩 サラダ油 三温糖			
わかめときゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり		三温糖					
24	月	★ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー				776	25.9	
		★セサミパン				★セサミパン			
		ハンバーグ	ハンバーグ						トマトケチャップ 中濃ソース
		大根とブロッコリーのサラダ		大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁		オリーブ油 三温糖			マヨネーズ風味調味料
パンブキンポタージュ	牛乳	かぼちゃペースト ソテーオニオン 玉葱 かぼちゃ 人参		小麦粉 バター 生クリーム サラダ油	カラボン(豚骨)				
25	火	★牛乳	★牛乳				747	29.2	
		だけのご飯	鶏肉 油揚げ	だけのご 人参		米 もち米 サラダ油 三温糖			だし(昆布)
		千草焼き	卵	人参 だけのご ほうれん草 干し椎茸		三温糖			
		きゅうりとたくあんのとえ物		きゅうり たくあん		ごま油			
さつま汁	鶏肉	大根 人参 長葱		さつま芋 こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)				
26	水	★牛乳	★牛乳				724	29.2	
		ご飯(地場産米)				米			
		かつおフライ	かつおフライ			揚げ油			中濃ソース
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 三温糖			
ピリ辛みそ汁	豆腐 卵	にら 人参		でん粉	赤みそ トウバンジャン 白みそ だし(鰹節・昆布)				

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
27 木	★牛乳	★牛乳				824	25.8	
	二色揚げパン (プレーン)			子どもパン 揚げ油				
	(ココア)	スキムミルク		グラニュー糖				
	ウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆	玉葱 人参 にんにく トマト缶	子どもパン 揚げ油 三温糖	ココア			
	小松菜とわかめのサラダ	金時豆 手亡豆 枝豆	マッシュルーム トマトペースト	じゃが芋 オリーブ油	トマトケチャップ			
★ヌウのオレンジゼリー	わかめ	もやし 小松菜 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま		★オレンジゼリー			
28 金	★牛乳	★牛乳				843	26.0	
	(麦ご飯)			米 麦				
	中華丼 (具)	豚肉	生姜 白菜 玉葱 人参	ごま油 でん粉	オイスターソース			
	大豆とかぼちゃの甘辛揚げ	大豆	たけのこ チンゲン菜 きくらげ	揚げ油 三温糖				
	フルーツ白玉		かぼちゃ	白玉団子 グラニュー糖				
		みかん缶 バイン缶	黒砂糖					
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
12	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米						781	27.4
	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。							

## 給食だより (1号)

4月13日から給食が始まります。本校の給食は、シダックス大新東ヒューマンサービスの調理員が担当します。美味しく安全な給食づくりに努めますので、よろしくお願いします。

### 【学校給食費と回数】

☆ 給食費…1食 317円 ☆ 給食回数…年間180回(予定)

### 【学校給食の食事内容】

- ☆ 主食・牛乳・おかずを組み合わせ、成長期に必要な栄養素が摂れるように考えられています。
- ☆ 和、洋、中の献立をバランスよく取り入れています。また、豆類、海藻、きのこなど普段の食事で不足しがちな食品も積極的に取り入れています。
- ☆ 旬の食材や行事食を取り入れ、季節感のある献立作りを心掛けています。

### 【学校給食の目標】

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

### 【学校給食の栄養価等の基準】

☆エネルギー	830kcal				
☆たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%				
☆脂質	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%				
☆ナトリウム(食塩相当量)	2.5g未満				
☆カルシウム	450mg	☆マグネシウム	120mg	☆鉄	4.5mg
☆亜鉛	3mg	☆ビタミンA	300μgRE	☆ビタミンB1	0.5mg
☆ビタミンB2	0.6mg	☆ビタミンC	35mg	☆食物繊維	7g以上

5月1日は「さいたま市民の日」です

