

2022年



4月 学校給食 予定献立表

日曜日	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)	
12	火	★牛乳	★牛乳				820	24.7	
		ポークカレー	(麦ご飯) (ルウ)	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶	米 麦 じゃが芋 サラダ油 小麦粉			カレー粉 カレールウ
		ごぼうサラダ			きゅうり ごぼう 人参 コーン	三温糖 ごま			辛子 マヨネーズ風味調味料
		フルーツポンチ			みかん缶 パイン缶				サイダー ぶどうゼリー
13	水	★牛乳	★牛乳				708	24.6	
		わかめご飯	わかめご飯の素			米 麦			
		味噌カツ	豚カツ			サラダ油 三温糖			京桜味噌
		ゆかり和え			キャベツ きゅうり 人参				ゆかり
けんちん汁	豆腐		大根 長葱 人参 しめじ 小松菜	里芋	だし(鰹節・昆布)				
14	木	★牛乳	★牛乳				776	31.7	
		ピザドック	ウインナー チーズ		ソテーオニオン にんにく トマト缶	コッペパン オリーブ油			ハヤシルウ カレー粉 トマトケチャップ
		パンプキンポタージュ	ベーコン 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			ガラボン(豚骨)
ツナとキャベツのサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり ピーマン レモン果汁 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖					
15	金	★牛乳	★牛乳				737	30.6	
		ご飯				米			
		さわらの西京焼き	さわらの西京漬け						
		じゃが芋の香味和え	のり			じゃが芋 ごま			
		だまこ汁	鶏肉		大根 人参 小松菜 しめじ	だまこもち			だし(鰹節・昆布)
清見オレンジ			清見オレンジ						
18	月	★牛乳	★牛乳				780	30.8	
		ミートソース スパゲッティ	(スパゲッティ) (ソース)	豚肉 牛肉 大豆ミート	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油			ハヤシルウ 中濃ソース トマトケチャップ ローリエパウダー
		海藻サラダ	海藻ミックス		もやし 大根 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま			
		手作りチョコマフィン	牛乳 卵			ホットケーキミックス グラニュー糖 バター			ココア チョコレート
19	火	★牛乳	★牛乳				774	34.4	
		さつまいご飯				米 もち米 さつまい サラダ油 ごま			だし(昆布)
		さばの葱味噌焼き	さば		長葱 生姜	三温糖			赤みそ
		浅漬け	昆布		キャベツ 大根 きゅうり 人参 生姜				
豚汁	豚肉 豆腐		大根 人参 長葱	こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)				
20	水	★牛乳	★牛乳				806	22.6	
		中華丼	(麦ご飯) (具)	豚肉	生姜 白菜 玉葱 人参 たけのこ チンゲン菜 きくらげ	米 麦 ごま油 でん粉			オイスターソース
		大学芋				さつまい サラダ油 三温糖 ごま			
★杏仁豆腐						★杏仁豆腐			
21	木	★ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー				812	29.2	
		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
		ウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆 金時豆 手亡豆 枝豆		玉葱 人参 にんにく トマト缶 マッシュルーム クリンピース	じゃが芋 オリーブ油			トマトケチャップ
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					
22	金	★牛乳	★牛乳				756	32.8	
		ご飯				米			
		★彩の国納豆(たれ・辛子付き)	★納豆						
すき焼き風煮	豚肉 厚揚げ		白菜 長葱 しめじ	白滝 お麩 サラダ油 三温糖					
はりはり漬け	昆布		きゅうり 人参 切干大根	三温糖 ごま					

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)
25月	★牛乳	★牛乳				776	35.3
	(麦ご飯)			米 麦			
	ガパオライス (具)	豚肉 大豆ミート	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 ビーマン たけのこ	サラダ油 三温糖	赤みそ カレー粉 バジル オイスターソース トウバンジャン		
	(目玉焼き風オムレツ)	目玉焼き風オムレツ					
フォー	鶏肉	生姜 もやし 小松菜 人参 長葱 ビーマン レモン果汁	米粉めん ごま油	ガラボン(豚骨)			
★ヨーグルト	★ヨーグルト						
26火	★牛乳	★牛乳				702	28.6
	★ソフトフランスパン			★ソフトフランスパン			
	チキンのに-マタード 焼き	鶏肉		はちみつ	ドレッシング 粒マスタード		
	スパイシーポテト			じゃが芋 サラダ油	チリパウダー オールスパイス		
青菜ときのこのスープ	ベーコン	玉葱 小松菜 人参 えのき茸 しめじ	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)			
27水	★牛乳	★牛乳				751	24.2
	ご飯			米			
	厚揚げとキムチのピリ辛炒め	厚揚げ 豚肉	白菜キムチ 玉葱 白菜 人参 ビーマン 長葱 生姜 にんにく	ごま油 三温糖 でん粉			
	わかめスープ	わかめ	もやし 長葱 小松菜 人参 えのき茸 コーン	ごま油 ごま でん粉	ガラボン(豚骨)		
河内晩柑		河内晩柑					
28木	★牛乳	★牛乳				719	24.7
	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ	たけのこ 人参	米 もち米 サラダ油 三温糖	だし(昆布)		
	肉じゃが	豚肉	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鰹節・昆布)		
	辛子和え		もやし キャベツ 小松菜 人参		辛子		
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	
13	食塩 こしょう 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					763	28.8
	※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						

4月12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8名が担当します。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、きのこなど普通の食事では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
- ☆ ビタミンA 300μgRAE
- ☆ 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

