

児童数

よていこんだてひょう

4月

さいたま市立大砂土小学校

平成30年度

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等	
11 水		ごはん	米				532
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも、油、きび糖、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、しょうが、干し椎茸、たけのこ	しょうゆ、みりん	16.4
		こんにゃくサラダ	油、きび糖		サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり、ねぎ	塩、りんご酢、こしょう、しょうゆ	
12 木		梅わかめごはん	米	炊き込みわかめ	梅びしお	酒	515
		お花の豆腐バーグ	油、パン粉、砂糖	豆腐、鶏肉、おから、粉末大豆、粒状大豆	玉ねぎ、人参、しょうがペースト	しょうゆ、塩、液状混合調味料、香辛料、でん粉、貝カルシウム、凝固剤、安定剤、ピロリン酸鉄	17.8
		春のおみそ汁	じゃがいも	みそ	人参、かぶ、ふき、うど、ねぎ、こんにゃく	かつおだし、だし昆布	
13 金		春の献立 たけのこは、春が旬の食材です。 					
		たけのこごはん	米、きび糖、油	鶏肉	たけのこ、さやえんどう	塩、しょうゆ、みりん、酒	549
		ししゃものから揚げ	菜種油、でん粉	ししゃも			23.7
		豆腐のみそ汁	じゃがいも	油揚げ、豆腐、わかめ、みそ	ねぎ	かつおだし、だし昆布	
16 月		シュガー揚げパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、菜種油、グラニュー糖	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	628
		ポークビーンズ	じゃがいも、油、きび糖	ベーコン、豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、にんにく、トマトピューレ	ポークガラスープ、塩、こしょう、トマトケチャップ	23.1
		野菜サラダ	油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう	
17 火		1年生は牛乳を飲む練習をします。 					
		麦ごはん	米、麦				619
		親子煮	じゃがいも、油、きび糖、でん粉	鶏肉、卵、生揚げ	玉ねぎ、グリーンピース、人参	しょうゆ、みりん	24.2
18 水		1年生の給食がはじまります♪ 楽しくたべよう！					
		ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	624
		鶏のから揚げ	でん粉、菜種油	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒	29.5
		春野菜スープ	油	ベーコン、豚肉	人参、緑豆もやし、玉ねぎ、しめじ、フロコリー、小松菜	ポークガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
19 木		トマトライス	米、オリーブ油、油	フランクフルト	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、ホールトマト	塩、パプリカ粉、こしょう、トマトケチャップ	647
		キャベツメンチ	菜種油、豚脂、パン粉、でん粉、油、砂糖	鶏肉、豚肉、粒状大豆、大豆繊維、大豆粉	キャベツ、玉ねぎ	しょうゆ、混合調味料、海藻ミネラル、香辛料、塩、酵母、乳化剤、増粘多糖、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ	19.1
		コンスープ	油、米粉	鶏肉、白花豆ペースト、牛乳	人参、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン(乳無し)	塩、こしょう、チキンガラスープ	
20 金		麦ごはん	米、麦				611
		ポークカレー	じゃがいも、米粉、油	豚肉、ベーコン	玉ねぎ、玉ねぎ加工物、人参、セロリ、にんにく、しょうが、ホールトマト	ポークガラスープ、ウスターソース、中濃ソース、グローブ粉、塩、こしょう、カレー粉	21.1
		小松菜とわかめのサラダ	油、きび糖	わかめ	小松菜、きゅうり、ホールコーン	りんご酢、しょうゆ、酒、塩	
23 月		こどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	541
		白身魚のカリカリフライ&キャベツ	菜種油、じゃがいも、米粉、でん粉、米粉パン粉、水飴、油	ホキ	キャベツ	塩、魚醤、酵母エキス、香辛料	25.2
		人参豆乳ポタージュ	じゃがいも	白花豆ペースト、豆乳	人参、玉ねぎ、パセリ	チキンガラスープ、塩、こしょう、パプリカ粉	
24 火		麦ごはん	米、麦				589
		麻婆豆腐	油、きび糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、干し椎茸	トウバンジャン、しょうゆ、酒、ポークガラスープ	25
		ナムル	きび糖、ごま油、ごま		人参、ほうれんそう、緑豆もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	塩、しょうゆ	

日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		エネルギーに なる(黄)	からだをつく る (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等		
25 水	<small>くまもとけんきょうどりょうり</small> 熊本県郷土料理 <small>たいひえん</small> 太平燕 <small>ぐだくさん はるさめ</small> 貝だくさん春雨スープです。 	ごはん	米			588	
		さばの味噌煮	三温糖、でん粉	さば、みそ		発酵調味料、塩	27.8
		たいへん 太平燕	春雨、干し椎茸、ごま油	豚肉、いか、えび	人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、チンゲン菜、エリンギ	酒、チキンガラスープ、うすくちしょうゆ、塩	
		オレンジ			オレンジ		
26 木	<small>ちゅうか</small> 中華おこわ <small>にんじん</small> 人参しゅうまい わかめスープ	中華おこわ	米、もち米、ごま油、油	豚肉、	人参、干し椎茸、たけのこ	酒、塩、しょうゆ、みりん、こしょう、ポークガラスープ	549
		人参しゅうまい	豚脂、でん粉、砂糖、ごま油、小麦粉	魚肉(たら)	玉ねぎ、人参	こしょう、塩	20.7
		わかめスープ	油	わかめ、豆腐	小松菜、玉ねぎ、ホールコーン、しめじ	塩、こしょう、しょうゆ、チキンガラスープ	
27 金	<small>わかめ</small> わかめごはん <small>しんたま</small> ホキの新玉ソース <small>こじる</small> 真汁	わかめごはん	米、砂糖	わかめ		塩、酵母エキス	600
		ホキの新玉ソース	菜種油、きび糖、でん粉	ホキ	にんにく、玉ねぎ	酒、りんご酢、しょうゆ	27.1
		真汁	じゃがいも	大豆、みそ、豆腐	大根、人参、こんにゃく、小松菜、ねぎ	かつおだし、だし昆布	

☆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。

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。
文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	エネルギー (kcal)	584
	たんぱく質 (g)	23.1
給食栄養摂取基準値 (kcal)	エネルギー (kcal)	640
	たんぱく質 (g)	24



週に1度持ち帰るもの



毎日持ち帰るもの

