

日	牛乳	献立名	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)	
12水	○	進級祝い献立 ~進級おめでとうございます。新しいクラスで初めての給食を楽しみましょう。~				644 25.9
		赤飯・ごま塩	米、もち米、ごま、 コーンスターチ	小豆		
		さばのみそ煮	砂糖、米粉	さば、みそ		
		けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、 油	豆腐	ごぼう、人参、大根、 ねぎ、しめじ	
		さくらゼリー	砂糖、水あめ		さくらんぼ、レモン	
13木	○	麦ごはん	米、麦			598 24.6
		ソイ丼	油、砂糖、でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、枝豆	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	
		清見オレンジ			清見オレンジ	
14金	○	麦ごはん	米、麦			648 21.6
		手作りふりかけ		ちりめんじゃこ、 かつお節、あおのり		
		じゃがいもと生揚げのそぼろ和え	じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆	
		五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参、 もやし、コーン	
17月	○	ビビンバ	米、麦、油、ごま、砂糖、 ごま油	豚肉	にんにく、生姜、もやし、 人参、小松菜、ねぎ	655 30.3
		アジフライ	パン粉、小麦粉、油	あじ		
		トックスープ	トック、ごま油	鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参	
18火	○	1年生牛乳給食 ~明日からの給食にむけて、牛乳を飲んでみましょう。~				578 23.7
		麦ごはん	米、麦			
		マーボー豆腐	油、砂糖、ごま油、 でん粉	豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、 生姜、にんにく、椎茸	
		春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
19水	○	1年生給食開始 ~小学校で初めての給食を楽しみましょう。~				658 24.6
		子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		キャベツメンチカツ	砂糖、油	鶏肉、豚肉	キャベツ、玉ねぎ	
		野菜スープ	油	ベーコン	キャベツ、人参、玉ねぎ、 コーン、たもぎ茸、小松菜	
		ヨーグルト(2~6年のみ)		ヨーグルト		
20木	○	麦ごはん	米、麦			592 21.7
		ひじきのふりかけ	砂糖	ひじき、かつお節		
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、 砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、 グリーンピース	
		おひたし			小松菜、キャベツ、もやし	

日	牛乳	献立名	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)	
21金	○	旬の献立(春キャベツ、アスパラガス) ~いろいろがきれいな春野菜のクリーム煮です。野菜の甘みを感じてください。~				607 24.1
		フラワーロール	小麦粉、マーガリン、砂糖			
		春野菜のクリーム煮	じゃが芋、油、小麦粉、バター	鶏肉、ベーコン、白花豆、豆乳、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、アスパラガス、たもぎ草	
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、玉ねぎ	
24月	○	九州地方の郷土料理 ~びりん飯の「びりん」は豆腐を炒めるときの音です。洗団子汁は、芋を洗う際にでてくるでん粉を使って作った団子が入っています。~				575 21.1
		びりん飯	米、油、砂糖	鶏肉、豆腐、油揚げ	切干大根、ごぼう、人参	
		きびなごカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、油	きびなご	生姜	
		せんだご汁	じゃが芋、でん粉、砂糖	いとよりだい、たら	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ	
25火	○	旬の献立(河内晩柑) ~見た目はグレープフルーツに似ていますが、酸味は少なく食べやすい柑橘類の果物です。~				621 26.4
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		チキンピーズ	じゃが芋、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	
		海藻サラダ	ごま油、砂糖	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
26水	○	旬の献立(たけのこ・さわら) ~たけのこの香りと食感を味わいましょう。さわらのさわらは中はふっくら、外はカリッと揚げます。~				572 21.1
		たけのこ飯	米、もち米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、筍、さやえんどう	
		さわらの竜田揚げ	でん粉、油	さわら	生姜	
		豆腐とわかめのみそ汁		わかめ、豆腐、みそ	ねぎ	
27木	○	黒糖揚げパン	小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	脱脂粉乳		604 22.6
		豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、ほたて	人参、大根、えのき、椎茸、チンゲン菜	
		こんにやくサラダ	こんにやく、油、砂糖		大根、胡瓜、コーン	
28金	○	さいたま市民の日・開校記念日給食 ~5月1日はさいたま市民の日であり、大砂土小の開校記念日です。 さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を使用したカレーです。オレンジゼリーは又々のパッケージです。~				593 18.3
		むぎ麦ごはん	米、麦			
		さいたまホワイトカレー	じゃが芋、油、小麦粉、バター	鶏肉、白花豆、豆乳	玉ねぎ、人参、小松菜、マッシュルーム	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	
		又々のオレンジゼリー	粉あめ		オレンジ、みかん	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆1年生の給食は19日(水)から開始します。前日の18日(火)に牛乳給食があります。牛乳給食の給食費は、19日(水)のヨーグルトで調整します。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal) 611

たんぱく質(g) 23.7

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー(kcal) 650

たんぱく質(g) 21.1~32.5