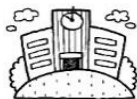




日 曜	こ ん だ て			つかわれているしょくひん			えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
10 木	ごはん 		ポークカレー てづくりふくじんづけ なかよしヨーグルト	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが アップルソース にんにく トマト きゅうり だいこん れんこん	688	20.7
11 金	わかめごはん 		さかな(めばる)のたつたあげ よしのじる きよみオレンジ1/4	こめ あぶら さとう でんぷん さともい くずでんぷんこ	ぎゅうにゅう わかめ めばる とりにく	しょうが だいこん こまつな しいたけ きよみオレンジ	574	21.3
奈良県の郷土料理で、「吉野汁」を紹介します。								
14 月	きつねうどん 		だいのしやりしやりあげ しおこんぶあえ	めん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ だいず	にんじん ほしいたけ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	647	27.3
15 火	ハニーレモントースト 		ポトフ ひじきのマリネ	パン あぶら さとう はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	レモン かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり だいこん れんこん	594	19.8
16 水	かしわめし 		さかな(さば)のカレーふうみやき せんだごじる	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらげ さば ぶたにく	ほしいたけ ごぼう ねぎ しょうが だいこん にんじん たまねぎ えのき こまつな	629	27.6
福岡県の郷土料理で、「かしわ飯」と熊本県の「せんだご汁」を紹介します。								
17 木	フラワーパン 		ウインナーとじゃがいものこみ ツナのいろどりサラダ おいわいいちごゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう ウインナー とうにゅう ツナ(まぐろ)	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン パジル いちごかじゅう	629	20.5
17日(木)から 1ねんせいのきゅうしょくがはじまります!!								
18 金	やきにくチャーハン 		とりのからあげ わかめスープ	こめ あぶら さとう でんぷん こめこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ザーサイ しょうが たまねぎ えのき	584	29.3
21 月	ごはん 		まめいりドライカレー ミックスサラダ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ごぼ トマト ピーマン ほしぶどう にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	576	20.1
22 火	こぎつねずし 		きびなごかりかりフライ こまつなのおかかあえ	こめ あぶら さとう でんぷん げんまいこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きびなご かつおぶし	にんじん かんぴょう さやえんどう しょうが キャベツ こまつな もやし	577	21.4
23 水	ごはん 		マーボーどうふ えのきとわかめのナムル	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほしいたけ にんじん もやし まいたけ こまつな えのき	578	25.7
24 木	たけのこごはん 		いかのかりんあげ さわにわん	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いか なまあげ	たけのこ さやえんどう ごぼう にんじん だいこん ねぎ しらたき	616	30.1
25 金	ツイストパン 		おはながたハンバーグデミグラソースかけ サーモンチャウダー	パン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから さけ ベーコン ちゅうりぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム パセリ	652	26.9
28 月	ごはん 		あじつけのり うましおにくじゃが なめたけあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ しらたき こねぎ こまつな キャベツ もやし えのき	566	20.9
30 水	ターメリックライス 		ホワイトカレー コールスローサラダ ミニオレンジゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ちゅうりぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり みかんかじゅう	593	18.7
5月1日(金)「さいたま市民の日」にちなんで、さいたま市内産の食材を多く取り入れた献立です。								
・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。							へいきんえいようか	607 23.6



< 学校給食 栄養基準量 >

3・4年基準	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂 肪(%)	ナトリウム(食塩相当量g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)
	650	13～20	20～30	2.0未満	350	3.0	50	2.0

ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(mg)
200	0.4	0.4	25	4.5以上

