

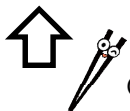
学校給食予定献立表

平成31年4月分

さいたま市立学校給食センター

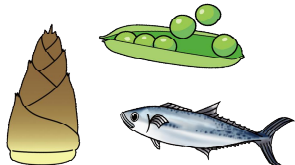
日 曜	ス プ ー ン の 日 ☆	献 立 名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)		
			赤	黄	緑	たんぱく質 (g)		
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える			
10 水	○	しんきゅう おいわいずし	牛乳	進級祝い給食 ホキのおちゃフライ きのこのすまじる	牛乳 ホキ だし	ごはん さとう こめこ 油	れんこん かんぴょう にんじん しいたけ だいこん さやえんどう まいたけ しめじ こねぎ	536 18.0
11 木	☆	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	麦ごはん 油 さとう ごま油 でん粉 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり だいこん こまつな	607 26.0
12 金	○	ゆかりごはん	牛乳	旬の献立(かぶ、ふき) とりにくのたまねぎソース はるのこんさいじる	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ だし	ごはん さとう 油 じゃがいも こんにゃく	しそ にんにく たまねぎ にんじん こまつな かぶ ふき ごぼう	642 25.8
15 月	○	むぎごはん	牛乳	すきやきふうに おひたし	牛乳 ぶた肉 とうふ だし	麦ごはん 油 さとう しらたき	にんじん はくさい しめじ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ もやし	623 24.8
16 火	○	はくはん	牛乳	愛知県の郷土料理 みそカツ いろどりあさづけ	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ	ごはん 油 ばんこ でん粉 さとう	きゅうり にんじん しょうが	553 19.3
17 水	☆	コッペパンスライス	牛乳	1年生給食開始 フランクフルト やさいのスープに	牛乳 フランクフルト ベーコン しろはなまめ	コッペパンスライス さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん さやいんげん	598 21.1
18 木	☆	チキンカレー	牛乳	かいそうサラダ	牛乳 とり肉 かいそう	麦ごはん 油 じゃがいも さとう こめこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご きゅうり キャベツ コーン	626 22.4
19 金	○	たけのこごはん	牛乳	旬の献立(筍) タラのやくみソース こまつなとたくあんのきんぴら	牛乳 とり肉 あぶらあげ タラ わふうだし	ごはん 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ だいこん こまつな とうがらし	583 25.5
22 月	○	わかめごはん	牛乳	旬の献立(鱈) さわらのネギみそやき よしのじる	牛乳 わかめ さわら みそ だし とり肉	ごはん 油 さとう じゃがいも でん粉	ねぎ だいこん にんじん しいたけ こまつな	570 24.4
23 火	○	わふうピラフ	牛乳	オムレツのバーベキューソース こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご ハム	ごはん 油 でん粉 さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり エリンギ マッシュルーム だいこん コーン えだまめ にんにく トマト りんご	524 19.9
24 水	☆	くらパン	牛乳	チキンビーンズ コールスローサラダ	牛乳 だいず レンズまめ ベーコン ひよこまめ とり肉	くらパン じゃがいも 油 さとう	にんじん にんにく たまねぎ トマト グリンピース きゅうり キャベツ	657 28.9
25 木	☆	ぶたキムチどん	牛乳	お誕生日給食 ナムル さくらゼリー	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ	麦ごはん 油 さとう でん粉 ごま油 さくらゼリー	にんにく たまねぎ にんじん こまつな たけのこ はくさい いら だいこん ねぎ しょうが もやし きゅうり	555 21.8
26 金	○	グリンピースごはん	牛乳	さばのカレーたつたあげ けんちんじる	牛乳 こんぶ さば とうふ あぶらあげ だし	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく でん粉	グリンピース だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ しょうが	713 25.0

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。



○印が付いている日は、お箸をお持ち頂きます様、お願い致します
☆印が付いている日は、給食センターでスプーンを用意します

春を感じる食べ物を味わいましょう



春は、様々な生命が芽吹く時季で、新芽や新しい芽を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦みがある野菜もあります。これらの苦み成分には、冬の間に溜まった余分な水分や老廃物を排泄させる作用があるそうです。ぜひ春の味を味わってみましょう。

