

令和5年

4月献立表

春日小学校

| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|------|--|--|---|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 7 金 | 春キャベツの豚丼 ★牛乳 貝だくさん味噌汁(わかめ・じゃが芋) フルーツゼリー(パイン) | ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ アガー | こめ ちょうごうゆ さとう しろごま かたくりこ じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ パインアップルかん | 657 | 15.2 | 24.0 | 2.7 |
| 10 月 | ごはん ★牛乳 ★ブルコギ サムゲタン風スープ | ★ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ★りんご たら だいこん しめじ ねぎ | 558 | 17.2 | 28.4 | 2.4 |
| 11 火 | たけのこごはん ★牛乳 魚のごまだれかけ 味噌汁(かぼちゃ) | あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さわら みそ | こめ さとう かたくりこ しろすりごま | たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ | 596 | 18.5 | 29.1 | 2.9 |
| 12 水 | ジャージャー麺 ★牛乳 ★フルーツヨーグルト | ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト | ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろすりごま ちゅうかめん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり パインアップルかん ももかん みかんかん | 613 | 17.1 | 27.6 | 2.7 |
| 13 木 | ★鶏そぼろ丼 ★牛乳 おかか和え 味噌汁(わかめ・じゃが芋) | とりひきにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅうか つおぶし わかめ あぶらあげ みそ | こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ じゃがいも | しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ | 604 | 17.4 | 30.2 | 2.6 |
| 14 金 | ごはん★牛乳 ジャンボシューマイ ナムル わかめスープ | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ わかめ | こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう しろごま ちょうごうゆ | たまねぎ しょうが ほししいたけ グリーンピース もやし にんじん ごまつな にんにく ねぎ | 586 | 17.9 | 35.2 | 2.2 |
| 17 月 | ごはん ★牛乳 ししゃもの磯辺焼き 野菜の浅漬け(キャベツ) すいとん(じゃがいも) | ★ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく | こめ こむぎこ しらたまご ちょうごうゆ じゃがいも | キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ | 582 | 17.1 | 25.1 | 2.5 |
| 18 火 | ★チャーハン ★牛乳 中華スープ 豆花(トウファ) | ★たまご やきぶた なたと ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう アガー | こめ おおむぎ ちょうごうゆ ごまあぶら さとう くるざとう | ねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ しょうが はくさい たまねぎ | 629 | 14.4 | 26.5 | 2.3 |
| 19 水 | ごはん ★牛乳 ★豆腐の五目炒め 棒々鶏サラダ | ★ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ ★うずらたまご | こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん はくさい もやし きゅうり | 616 | 19.1 | 34.5 | 1.9 |
| 20 木 | ★ミルクパン りんごジャム(手作り) ★牛乳 ★スパニッシュオムレツ ベジタブルスープ | ★ぎゅうにゅう ウィナー ★たまご とりにく | ★ミルクパン ちょうごうゆ じゃがいも グラニューとう こーんすたーち | たまねぎ パセリ りんごかん りんごジュース にんじん だいこん キャベツ コーン えだまめ | 605 | 16.9 | 36.7 | 2.9 |
| 21 金 | かてめし ★牛乳 みそポテト けんちん汁(埼玉) | とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ とうふ | こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら こんにやく | だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ | 632 | 13.3 | 32.8 | 2.8 |
| 24 月 | ★ポークカレー ★牛乳 福神漬け コーンサラダ | ぶたにく ★ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ふくじんづけ きゅうり キャベツ コーン | 648 | 12.7 | 29.0 | 2.7 |
| 25 火 | ごはん ★牛乳 お好みバーグ ピリ辛もやし 味噌汁(生揚げ・キャベツ) | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく あおのり かつおぶし あつあげ みそ | こめ パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま | たまねぎ キャベツ しょうが れんこん もやし きゅうり にんじん ほうれんそう | 590 | 18.1 | 30.2 | 2.8 |
| 26 水 | グリーンピースごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌サラダ | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろかん みそ | こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら | グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン | 619 | 14.3 | 27.9 | 2.5 |
| 27 木 | ごはん ★牛乳 魚の竜田揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(絹・キャベツ) | ★ぎゅうにゅう さば だいず ひじき とうふ みそ | こめ かたくりこ あぶら ちょうごうゆ さと う | しょうが きゅうり にんじん コーン もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ | 627 | 17.4 | 35.5 | 2.6 |
| 28 金 | ★スパゲティミートソース ★牛乳 コールスローサラダ ★清見オレンジ | ぶたひきにく だいず ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう | スパゲティ ちょうごうゆ さとう | セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ コーン ★きよみ | 660 | 18.1 | 33.0 | 2.8 |

1年生
給食始
まる

埼玉県
の料理

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回 ★アレルギー対応食材

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 614 | 16.5 | 30.3 | 2.6 | 331 | 93 | 2.3 | 205 | 0.29 | 0.38 | 14 | 6.4 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い価になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。

新学期が始まりましたね。新入生も増えてにぎやかな春になりました。
今年度もおいしい給食づくり頑張ります！
みなさんもしっかり食べて、体を動かし、勉強に励み、元気いっぱい
1年間過ごしましょう。病気の予防「手洗い・うがい」もしっかりね！



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク