

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 なると ★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 くるぎさとう	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 ぎらめ 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！

