

4月分 よていこんだてひょう



日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
10	水			あげパン	だっしふんにゆう	きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら	602	24.1		
				とうふのスープに	とりにく とうふ ほたて	かたくりこ			たまねぎ にんじん だいこん こまつな	
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま			にんじん きゅうり	
				牛乳						
11	木			むぎごはん		こめ むぎ	602	25.1		
				わかたけに	とりにく あげボール わかめ	こんにやく みりん さとう			にんじん たけのこ さやえんどう	
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ				こまつな キャベツ	
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう				
12	金			むぎごはん		こめ むぎ	668	32.7		
				とりにくのからあげねぎソース	とりにく	あぶら こめこ かたくりこ さとう			にんにく しょうが ながねぎ	
				タイピーエン	ほたて いか かまぼこ	はるさめ			にんじん たまねぎ ながねぎ	
				かおりづけ		ごまあぶら			しょうが キャベツ きゅうり	
15	月			カレーピラフ	とりにく いか	こめ あぶら	615	28.6		
				ホキのマーマレードソース	ホキ	あぶら かたくりこ マーマレードジャム			にんにく	
				マカロニサラダ		マカロニ さとう あぶら			とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	
				牛乳						
16	火			むぎごはん		こめ むぎ	604	22.9		
				ぶたキムチどん	ぶたにく	ごまあぶら さとう ごま かたくりこ			にんじん にんにく キャベツ ながねぎ	
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら			りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく	
				かわちばんかん					かわちばんかん	
17	水			今日から1年生の給食がはじまります！					636	26.5
				フラワーロール		きょうりきこ こむぎこ				
				まめとりにくのトマトに	だいず とりにく	じゃがいも あぶら さとう	にんにく にんじん トマト パセリ			
				コーンサラダ		あぶら さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ			
おいおいデザート	かんてん アガー	ナタデココ さとう	りんご りんごジュース いちご							
18	木			むぎごはん		こめ むぎ	614	29.3		
				マーボー豆腐	とりにく とうふ ソイート みそ	かたくりこ ごまあぶら			にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら	
				ちゅうかきゅうり					きゅうり にんにく しょうが	
				牛乳		ごま さとう ごまあぶら ごま				
19	金			たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう みりん	639	24.5		
				メルルーサのたつたあげ	メルルーサ	あぶら かたくりこ				
				ゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ	
				いちごむしパン	ぎゅうにゆう	ホットケーキのこな さとう あぶら			いちご	

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品	主に熱や力となる食品	主に体の調子を整える食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
22	月		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ	683	30.1	
				ソイどんのぐ	だいず とりこく	カレールウ あぶら さとう みりん			にんじん たまねぎ グリンピース
				ぎんだらのさいきょうやき	たら みそ				
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん			きゅうり
23	火		 牛乳	メープルトースト	だっしふんにゆう	こむぎこ きょうりきこ バター メープルシロップ	600	20.1	
				しろいんげんまめのスープ	ほたて とりこく	あぶら しろいんげんまめ			キャベツ たまねぎ にんじん こまつな
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう			だいこん きゅうり にんじん
24	水		 牛乳	2年生のみなさんが「グリンピースのさやむき」を行います！				601	30.5
				グリンピースごはん		こめ もちこめ	グリンピース		
				かつおのたまねぎソース	かつお	かたくりこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ		
				とんじる	ぶたにく みそ	こんにやく あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ		
25	木		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ	613	23.8	
				じゃがいものそばろに	とりこく	じゃがいも かたくりこ さとう			たまねぎ にんじん しょうが グリンピース
				のりずあえ	のり				キャベツ りょくとうもやし にんじん
				てづくりおかかふりかけ	かつおぶし	ごま バンこ さとう あぶら			
26	金		 牛乳	5月1日「さいたま市民の日」をテーマにした「さいたま給食」です😊				687	24.8
				むぎごはん		こめ むぎ			
				ヨロけんカレー	とりこく チーズ	こむぎこ バター あぶら	ラティーナかぶ ビーツ カリーノケール		
				スイスチャードのツナマヨサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	スイスチャード だいこん とうもろこし		
			かわちばんかん						

お米・・・岩槻区産の「彩のきずな」です。慈恩寺小の給食はすべて岩槻区産のお米を使っています。

ラティーナかぶ・ビーツ・カリーノケール・スイスチャード

・・・岩槻区で作られたヨーロッパ野菜です。「ラティーナかぶ」は、見た目は日本のかぶとそっくりですが、とてもみずみずしく、皮のまま生で食べるのもおすすめです。