

4月 きゅうしょくしつだより

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10	金			あげパン		こむぎこ さとう あぶら	572	24.8	
				とうふのスープに	とりにく とうふ ほたて	かたくりこ			
				かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも さとう あぶら			
13	月			むぎごはん		こめ むぎ	585	23	
				まめいりストロガノフ	とりにく	こむぎこ あぶら なまクリーム しろいんげんまめ バター			にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
				グリーンサラダ		あぶら さとう			ブロッコリー カリフラワー きゅうり たまねぎ
14	火			むぎごはん		こめ むぎ	580	25.4	
				じゃがいものそばろに	とりにく	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら			にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース
				のりずあえ	のり				キャベツ りょくとうもやし にんじん
				さいのくになっとう	だいず				
15	水			ツナとキャベツのペペロンチーノ	ツナ チキンハム	こむぎこ オリーブオイル	574	21.7	
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう			きゅうり にんじん だいこん
				いちごのスコーン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな バター さとう いちごジャム			
16	木			たけのごはん	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう みりん	662	30.3	
				あじフライ	あじ	こむぎこ あぶら			
				ごじる	ぶたにく だいず みそ	こんにゃく			にんじん だいこん ながねぎ こまつな
				かわちばんかん					かわちばんかん
17	金			☺今日から1年生の給食がスタートします☺				635	23.6
				ハニートースト		こむぎこ バター はちみつ			
				まめとウインナーのトマトに	ウインナー だいず	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	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ		
20	月			むぎごはん		こめ むぎ	599	32	
				マーボーどうふ	とりにく ソイミート とうふ みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ			にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん いら ながねぎ
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごまあぶら さとう			にんじん えのきたけ こまつな りょくとうもやし

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g		
<b>2年生 グリンピースのさやむき</b> 2年生のみなさんがむいたグリンピースを使った「グリンピースごはん」が登場します！										
21	火			グリンピースごはん		こめ もちごめ	グリンピース	568	30.6	
				かつおのしんたまねぎソース	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 どうふ みそ	こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ			
22	水			むぎごはん		こめ むぎ		571	24.6	
				わかたけに	とりにく あげボール わかめ	さとう みりん	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	だいたみそ	くろざとう				
23	木			こまつなビスキュイパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう	こまつな	588	19.5	
				ミネストローネ	チキンハム	マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ にんにく セロリ			
				にんじんのラペ		オリーブオイル さとう	にんじん にんにく パジル			
24	金			むぎごはん		こめ むぎ		577	27.6	
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	こんにやく じゃがいも さとう みりん	しょうが にんじん ごぼう			
				たらのマヨネーズやき	たら	ノンエッグマヨネーズ	にんじん			
				いろどりあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ			
27	月			むぎごはん		こめ むぎ		578	30.3	
				ソイどんのぐ	とりにく ソイミート だいたみそ	あぶら カレールウ				
				つみれじる	つみれ	あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう			
				おかかあえ	かつおぶし		りよくどうもやし にんじん こまつな			
28	火			<b>5月1日は「さいたま市民の日」です。</b> <b>今日はさいたまヨーロッパ野菜研究会で作られた「カーリーケール」を使った「ヨロ研カレー」が登場します！</b>					584	21.8
				むぎごはん		こめ むぎ				
				ヨロけんカレー	とりにく チーズ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんにく しょうが トマト にんじん りんご カーリーケール			
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう	こまつな きゅうり どうもろこし			
				かわちばんかん			かわちばんかん			

新年度が始まりました。1年生のみなさん、給食は楽しみですか？給食では、今まで食べた事がないものや、初めて聞く料理も出ると思います。いろいろな食べ物にチャレンジし、残さず食べられるようにがんばりましょう。2年生から6年生のみなさんは、今年度どんな事をがんばりたいですか？「毎日好き嫌いせず食べる」「食器をていねいに片付ける」など、給食の目標を決められるといいですね。給食室は、委託会社「株式会社ピッコロフューメ」の調理員さんとともに、今年度もおいしく安全な給食が届けられるようがんばります。