

4月 きゅうしょくしつだより



さいたま市立慈恩寺小学校

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	木			あげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう あぶら	580	25.8	
				とうふのスープに	とりにく とうふ ほたて	かたくりこ			にんじん たまねぎ だいこん こまつな
				フレンチサラダ		あぶら さとう			キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ
11	金			むぎごはん		こめ むぎ	602	224	
				タッカルビ	とりにく	トッポギ ごまあぶら さとう			にんじん しょうが にんにく はくさい キャベツ ながねぎ
				ちゅうかきゅうり		ごまあぶら ごま さとう			きゅうり にんにく しょうが
				かわちばんかん					かわちばんかん
14	月			むぎごはん		こめ むぎ	588	24.3	
				じゃがいものそぼろに	とりにく ソイミート	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
				ごましお		ごま			
15	火			たけのごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	631	29	
				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
16	水			じごなうどん		こむぎこ	586	19.7	
				わかめうどんのつゆ	とりにく わかめ なると	さとう			にんじん ながねぎ えのきたけ
				だいがくいも		さつまいも ごま みずあめ あぶら			
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ				こまつな キャベツ
17	木			今日から1年生の給食がはじまります！			599	21.5	
				メープルトースト	だっしふんにゅう	こむぎこ バター メープルシロップ			
				まめとウインナーのトマトに	ウインナー だいず	あぶら さとう じゃがいも			にんにく にんじん トマト
				コーンサラダ		さとう あぶら			キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
18	金			むぎごはん		こめ むぎ	599	30	
				マーボー豆腐	とりにく とうふ ソイミート みそ	ごまあぶら かたくりこ			たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら
				うましおキャベツ	のり				キャベツ きゅうり にんじん にんにく

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
21	月			むぎごはん		こめ むぎ	582	24.5
				わかたけに	とりにく わかめ あげボール	さとう		
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう		
22	火			ツナとキャベツのペペロンチーノ	ベーコン ツナ	こむぎこ	570	22.3
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう		
				いちごのスコーン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	バター ホットケーキのこな いちごジャム		
23	水			グリンピースごはん		こめ もちこめ	590	30.8
				かつおのたまねぎソース	かつお	かたくりこ さとう あぶら		
				とんじる	ぶたにく どうふ みそ	こんにゃく		
24	木			むぎごはん		こめ むぎ	588	31
				ソイどんのぐ	とりにく ソイミート だいず	あぶら カレールウ		
				つみれじる	つみれ	あぶら		
				おかかあえ	かつおぶし	りよくとうもやし にんじん		
25	金			こまつなビスキュイパン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	バター ホットケーキのこな	594	18.6
				やさいスープ	ウインナー			
				にんじんのラペ		オリーブオイル		
28	月			むぎごはん		こめ むぎ	583	26.4
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	あぶら じゃがいも こんにゃく		
				さばのしおやき	さば			
				いろどりあさづけ		にんじん きゅうり キャベツ		
30	水			むぎごはん	岩槻区で収穫されたヨーロッパ野菜「カーリーノケール」をつかったカレーです		634	22.3
				ヨロけんカレー	とりにく チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ パター		
				こまつなとだいのツナマヨサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ		
				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

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、4月から給食

委託会社が変わりました。「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。