

令和7年度



4月分 学校給食予定献立表



さいたま市立植水小学校

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
10 木	< 進級祝い給食 > せきはん (ごましお)		☆さわらのてりやきはるやさいのみそしるおいわいいちごゼリー なまあげとぶたにくのみそにいそかあえ	574 24.9	こめ もちこめ ごま じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう あずき さわら あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん かぶ キャベツ ぶき ねぎ いちご
11 金	はくはん		にくだんこのあますソース わかめスープ	583 24.8	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ のり	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ
14 月	チャーハン		にくだんこのあますソース わかめスープ	543 21.3	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ビーマン もやし こまつな えのき にんにく しょうが りんご
15 火	ミートソース スパゲッティ		アンサンブルエッグ やさいスープ	557 27.0	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご ウィナー ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ とうもろこし
16 水	びりんめし		ししゃもフライ せんだごじる	587 21.5	こめ さとう ごま じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ししゃも	だいこん こぼろ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しいたけ
17 木	ツイストパン		1年生:給食開始日 とりにくとひよこまめのトマトに コーンサラダ	573 22.5	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
18 金	はくはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	581 25.1	こめ あぶら でんぶ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし
21 月	わかめいり うえみずごはん		しらすかなのかりんあげ ごまキムチじる	573 23.1	こめ あぶら ごま でんぶ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ぶたにく とうふ みそ	しめじ ねぎ にんじん こぼろ だいこん キムチ
22 火	うまにどん (はくはん)		だいずのかりんとう きよみオレンジ	592 25.5	こめ あぶら さとう でんぶ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず	しょうが たまねぎ にんじん はくさい にんにく たけのこ しいたけ オレンジ
23 水	はちみつパン		☆はるやさいのクリームに かいそうサラダ	582 21.9	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらすはなまめ チーズ かいそうミックス	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり とうもろこし
24 木	☆ピースごはん		キャベツいりメンチカツ とんじる	584 22.2	こめ もちこめ じゃがいも こんにゃく あぶら こむぎこ さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	グリーンピース キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな たまねぎ
25 金	はくはん		じゃがいものにくみそソース ごまあえ	580 22.0	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし
28 月	☆たけのこごはん		さばのたつたあげ けんちんじる	580 21.9	こめ あぶら でんぶ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば とうふ	たけのこ にんじん だいこん こぼろ ねぎ しめじ こまつな しょうが
30 火	< さいたま市民の日給食 > はくはん		チキンカレー こまつなとわかめのサラダ ヌッのオレンジゼリー	611 18.7	こめ じゃがいも パター こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト こまつな キャベツ りんご きゅうり とうもろこし オレンジ

※都合により献立内容が変わることがあります。
※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量 エネルギー：578.6kcal
たんぱく質：23.0g

太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）
○毎月19日は食育の日○

食べ物の旬

旬には、「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるといわれます。

走り・・・出始めの頃で、「初物」と同じ意味。季節を先取りしたもの。

盛り・・・最もおいしくなり、たくさん出回るので、値段も手頃になる。

名残り・・・終わりの頃のもので、四季の余韻を楽しむもの。

食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりを感じとることができ

* 4月30日(火)はさいたま市民の日給食 *

5月1日は、さいたま市民の日です。さいたま市は平成13年5月1日に誕生し、令和3年に20周年を迎えました。市誕生20周年に制定されました。

「さいたま市民の日給食」では、さいたま市産のこまつなを使った「こまつなとわかめ