

令和8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

日曜日	主食	牛乳	おかず	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 金	< 進級お祝い給食 > せせはん (ごましお)		☆さわらのてりやき ごまキムチじる おいわりちごゼリー	562 25.2	こめ もちごめ ごま こんにゃく あぶら いちごゼリー	ぎゅうにゅう あずき さわら ぶたにく とうふ みそ	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ
13 月	はくはん		なまあげとぶたにくのみそに いそかあえ	587 24.9	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ のり	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが もやし キャバツ
14 火	はくはん		ハヤシライス マカロニサラダ	592 19.2	こめ あぶら マカロニ さとう マヨネーズ (たまごふしよ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャバツ きゅうり とうもろこし
15 水	うまにどん (はくはん)		だいのしゃりしゃりあげ きよみオレンジ	632 28.1	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいす	しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しいたけ にんにく きよみオレンジ
16 木	< 熊本県の郷土料理 > びんめし		ししゃもフライ せんだごじる	615 23.0	こめ さとう ごま じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ あぶらあげ ししゃも	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ
17 金	1年生:給食開始日 ツイストパン		まめとソーセージのトマトに コーンサラダ	629 22.9	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャバツ きゅうり とうもろこし
20 月	はくはん		マーボーとうふ はるさめサラダ	581 23.0	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん
21 火	わかめごはん		ホキのかりんあげ とんじる	565 22.7	こめ あぶら でんぶん さとうこんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ
22 水	こどもパン		☆はるやさいのクリームに ツナサラダ	580 24.1	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン しるはなまめ チーズ ツナ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャバツ きゅうり だいこん とうもろこし
23 木	ごもく チャーハン		にくだんこのあますソース わかめスープ	553 21.6	こめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン もやし えのき こまつな にんにく しょうが
24 金	はくはん のりふりかけ		じゃがいものそぼろに ごまあえ	569 20.7	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャバツ もやし
28 火	☆たけのこ ごはん		さばのたつたあげ むらくもじる	587 23.1	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ さば わかめ たまご	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ えのき ねぎ
30 木	< 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 さいたましんビーフカレー	575 18.1	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ビーツいりゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく 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 キャバツ りんご とうもろこし

※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：586kcal
たんぱく質：22.8g

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、たくさん出るので、値段も手頃になる。
名残り…終わりの頃のものです、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ることができます。
給食でもこの1年間、旬のものを生かした献立を提供していきます。
よろしくお願いいたします。

*** 4月30日(木)はさいたま市民の日給食 ***
令和3年3月11日に制定された「さいたま市民の日(毎年5月1日)」に合わせ、「さいたま市民の日給食」を実施します。さいたま市のキャラクター「ヌウ」が描かれた「ビーツ入りゼリー」が登場!! ビーツはさいたま市で生産されたヨーロッパ野菜です。
お楽しみに!