



～ご入学・ご進級おめでとうございます～



児童数

令和6年度 4月分 予定献立表 さいたま市立中島小学校

日	曜	こんだて			つかわれているしょくひん			えいようか	
		しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・ほね・はをつくるたべもの	たいおんや力になるたべもの	体の調子をととのえるたべもの	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
		進級祝い給食							
10	水	せきはんごましお		あかうおのだししょうゆやきはるやさいのみそしるきよみオレンジ	ぎゅうにゅう あかうお ささげ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごま もちごめ じゃがいも こんにゃく	にんじん かぶ ぶき ねぎ きよみオレンジ	601	23.8
11	木	ツナコーンピラフ		ABCスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ しろいんげんまめ	ごはん あぶら さとう マーガリン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ にんにく パセリ きゅうり	577	22.0
12	金	ごはん		チキンなんばん ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ もやし	606	24.4
15	月	むぎごはん		なまあげのすきに ごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう むぎ こんにゃく ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	641	26.3
16	火	チャーハン		きびなごのカリカリフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく きびなご とうふ	ごはん あぶら げんまいこ ごま じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ あおピーマン えのきたけ チンゲンサイ しょうが	543	21.5
17	水	チキンカレーライス(ごはん)		やさしいチップスサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こめこ さとう	たまねぎ にんじん りんご しょうが れんこん キャベツ にんにく こまつな	636	19.4
18	木	かみかみごはん		さばのしおやき みそしる	ぎゅうにゅう だいたす みそ さば こんぶ わかめ	ごはん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ほうれんそう ねぎ しいたけ	619	23.3
19	金	きなこあげパン		はるやさいのとうりゅうクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく とうりゅう しらはなまめ きなこ	ソフトフランスパン あぶら さとう こめこ じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん アスパラガス キャベツ	629	22.5
22	月	ぶりんめし		さけフライ せんだごじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ ごま じゃがいも でんぶん	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	642	25.8
23	火	ごまトースト		まめとりにくのトマトに うましおキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく だいたす ひよこめめ のり	しょくパン あぶら さとう ごま マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく マッシュルーム たまごたけ キャベツ トマト	624	24.2
24	水	むぎごはん		マーボーどうふ かいそうサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かいそう	ごはん あぶら さとう むぎ でんぶん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが しいたけ ねぎ とうもろこし きゅうり だいこん きよみオレンジ	608	26.6
25	木	たけのこごはん		たらのごまみそがけ ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく たら あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう	たけのこ こまつな もやし さやえんとう キャベツ にんじん とうもろこし	557	24.4
26	金	トマトカレーライス(パプリカライス)		こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら ごま マーガリン さとう カレールウ	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが トマト セロリー とうもろこし こまつな きゅうり	586	23.0
								平均栄養価	605 23.6

献立は、食材の調達の都合で変更することがあります。ご了承ください。

平均栄養価

605 23.6

<4月の給食の目標>

「協力し合って、楽しい給食にしよう」

<児童1回当たりの学校給食摂取基準>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
1, 2年生	530		
3, 4年生	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%
5, 6年生	780		



★献立表には、3~4年生のエネルギー、たんぱく質が記載されています。