



令和5年4月 給食予定献立表



さいたま市立美園中学校

日	曜	献立	主に体の組織を作る食品群				主に体の調子を整える食品群				栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日あたり kcal	たんぱく質 (g)		
12	水	ポークカレー (麦ご飯)	小松菜とわかめのサラダ 桜ゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ きゅうり 大根 コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも カレールウ セリー	油 ごま ごま油	806	26.1	
13	木	山型食パン いちごジャム&マーガリン	春野菜のクリーム煮 ビーンズサラダ	鶏肉 大豆 ベーコン 白花豆 金時豆	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ エリンギ きゅうり 枝豆 コーン いちご	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター マーガリン	824	29.9	
14	金	西区 こしひかり	生揚げのみそ煮 磯香和え 清見オレンジ	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 チンゲン菜	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ 清見オレンジ	米 砂糖 てん粉	油	797	32.8	
17	月	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ 湯薬入りすまし汁 ごま和え	鶏肉 ゆば かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 大根 もやし キャベツ 長ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 てん粉	油 ごま	776	32.4	
18	火	メープル トースト	ポークビーンズ さわやかサラダ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん トマト	にんにく キャベツ 玉ねぎ みかん きゅうり	パン 砂糖 メープルシロップ じゃがいも	油 バター	848	31.2	
19	水	麦ご飯	マーボー豆腐 うま塩キャベツ 冷凍マンゴー	豚肉 大豆 豆腐 大豆 みそ	牛乳 のり	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり 長ねぎ キャベツ マンゴー	米 麦 砂糖 ごま ごま油	油 ごま	762	30.6	
20	木	こぎつね寿司	はんぺんチーズフライ かきたま汁 ゆかり和え	鶏肉 油揚げ はんぺん 豆腐 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 きぬさや 赤しそ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま	798	30.8	
21	金	ツナとトマトの スパゲッティー	海藻サラダ 手作りプリン	ツナ 卵	牛乳 チーズ 海藻	人参 パセリ トマト	大根 にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン	スパゲッティー 砂糖 ごま ごま油	油 ごま	772	31.9	
24	月	岩槻区 こしひかり ひじきふりかけ	うま塩肉じゃが からし和え セミノール	豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	こねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし セミノール	米 砂糖 じゃがいも しらたき ごま油	油 ごま ごま油	751	24.4	
25	火	子供パン スライス	鮭フライ・ポイルキャベツ クラムチャウダー	鮭 ベーコン あさり	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	881	34.8	
26	水	カレーうどん (地粉うどん)	大豆のしゃりしゃり揚げ ごまドレッシングサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 てん粉	油 ごま ごま油	873	33.1	
27	木	たけのこご飯 (米…市産) さいたま市民の日献立	さばだし醤油焼き 春野菜のみそ汁 おかか和え	鶏肉 さば 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 もち米 じゃがいも	油	812	33.2	
28	金	キム玉丼 (麦ご飯)	きびなごサクサク揚げ さわかめのチョナムル	豚肉 卵	牛乳 さわかめ	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ もやし きゅうり	米 麦 てん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	油 ごま	797	32.8	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。 						1学年	2学年	3学年	平均栄養量			
						4月回数	13回	13回	13回	エネルギー	808 kcal	
						累計	13回	13回	13回	たんぱく質	30.9 g	

今月の献立について

4月は1年生が学校に早く慣れるよう、定番のメニューを多く取り入れています。

美園中では、地元さいたま市産の食材をできるだけ使用して給食を作っています。

4月は14日、24日、27日のお米、13日の春野菜のクリーム煮のアスパラガス、小松菜、玉ねぎが市産です。

12日(水)・・・新年度はみんなが食べやすいポークカレーにしました。デザートは桜ゼリーで春を感じましょう。

13日(木)・・・春野菜のクリーム煮には、緑区若谷真人さんの作った旬のアスパラガスを使用します。

旬の春野菜からパワーをいただきます。

27日(木)・・・5月1日のさいたま市民の日を記念し、地場産の食材使用を強化しています。

岩槻区産のお米を使ったたけのこご飯、緑区若谷さんの玉ねぎを使ったみそ汁、ごま和え

にも若谷さんの小松菜を使っています。(献立名に色を塗ってある料理)



ご入学・ご進級おめでとうございます！！



新しいクラスでの給食がスタートします。クラス全員で協力して手早く準備し、楽しい給食の時間にしましょう。給食はみなさんの体の成長や運動量にあわせて考えられています。健康でいきいきとした学校生活を送れるように、好き嫌いをしないでバランスよく食べ、勉強や部活をがんばりましょう！