



令和6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		主にエネルギーとなる食品群		栄養価					
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)				
10	水	赤飯 ごま塩		松風焼き お祝いけんちん汁 磯香和え	豆腐 鶏肉 小豆 卵 大豆 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう もやし キャベツ	米 砂糖 里いも パン粉	油 ごま ごま油	742	34.5			
11	木	麦ご飯		じゃが麻婆 うま塩キャベツ いちごゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ しだいけ キャベツ グリーンピース きゅうり いちご	米 麦 砂糖 てん粉	油 ごま ごま油	774	24.6			
12	金	揚げパン (キャラメル・ごま)		豆腐のスープ煮 ひじきのピリッとサラダ	ベーコン 豆腐 鶏肉 ほたて ツナ	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜 かぶの葉	たまねぎ かぶの根 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 てん粉	油 ごま	803	30.0			
15	月	岩槻区 こしひかり ツナじゃこふりかけ		うま塩肉じゃが 小松菜とわかめのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ こねぎ きゅうり 大根 コーン	米 砂糖 しらたき	油 ごま ごま油	775	29.0			
16	火	子供パン スライス	ジョア	鮭フライ・ポイルキャベツ クラムチャウダー 清見オレンジ	鮭 ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ 清見オレンジ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	862	34.9			
17	水	キム玉丼 (麦ご飯)		ししゃもカリカリフライ 荳わかめのチョナムル	豚肉 卵	牛乳 ししゃも 荳わかめ	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ もやし えのきだけ	米 麦 砂糖 てん粉 パン粉	油 ごま ごま油	857	33.0			
18	木	西区 こしひかり		生揚げと豚肉のみそ煮 湯葉入り春雨サラダ デコボン	豚肉 生揚げ 湯葉	牛乳	人参 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 デコボン	米 砂糖 てん粉 春雨	油 ごま ごま油	824	33.5			
19	金	五目うどん (地粉うどん)		桜えびのかき揚げ ごまドレッシングサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ 桜えび	人参 わかめ	長ねぎ えのきだけ 玉ねぎ 枝豆 もやし キャベツ きゅうり	地粉うどん 砂糖 米粉 でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	810	29.8			
		日本全国味めぐり「静岡県」													
22	月	うま煮丼 (麦ご飯)		しゃりしゃり大学 ピリ辛きゅうり	豚肉 いか 大豆	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが しいたけ しめじ キャベツ たけのこ きゅうり	米 麦 砂糖 はちみつ きつまいも 小麦粉 てん粉	油 ごま ごま油	783	29.6			
23	火	ドライカレー (麦ご飯)		ハムエッグ 海藻サラダ	豚肉 大豆 ハム 鶏卵	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン	米 麦 砂糖 カレールウ	油 ごま ごま油	797	33.1			
24	水	ツイストパン		春野菜のクリーム煮 コーンサラダ カラマンダリン	鶏肉 ベーコン 白豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ きゅうり エリンギ 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	841	31.0			
25	木	たけのこご飯 (米・岩槻区産)		メバルの竜田揚げ 春野菜のみそ汁 ごま和え	鶏肉 メバル 油揚げ	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 ごま	760	32.5			
		さいたま市民の日献立とお魚の日													
26	金	ツナとトマトの スパゲッティ		ビーンズサラダ ブルーベリーマフィン	ツナ 卵 白いんげん豆 金時豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ 枝豆 コーン ブルーベリー	スパゲッティ 砂糖 ホットケーキミックス	油 オリーブ油 バター	835	31.4			
				・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。				1学年		平均栄養量					
				・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。				4月回数		13回		エネルギー		805 kcal	
								累計		13回		たんぱく質		31.3 g	

今月の献立について

4月は1年生が中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15日、18日、25日のお米、小松菜(使用日は全て)、にんじん、玉ねぎ、アスパラガス、ブルーベリーが市内産です。
 10日(水)・・・入学・進級を祝い、お赤飯、松風焼きの献立です。
 24日(水)・・・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とにんじん、若谷農園さんの玉ねぎを使用します。旬の春野菜からパワーをいただきましょう。
 25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、若谷農園さんの玉ねぎを使ったみそ汁と小松菜を使ったごま和えを提供します。(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行きましょう。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！

