

令和5年

4月 よていこんだてひょう

さいたま市立上落合小学校

令和5年度がスタートしました。栄養教諭1名、調理員6名で約880食を作ります。安心しておいしく、楽しい給食を目指してがんばります。献立は、毎日たくさんの食品を取り入れるようにしています。いろいろな食品をバランスよく食べ、さらに味覚が広がればと思います。

食事の面から子どもたちをサポートしていきたいです。どうぞよろしくお願いします。



日	曜	こんだてめい		体をつくる赤の食品	エネルギーになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			進級おめでとう献立					
12	水	セルフホットドッグ (スライスコッペパン)	(フランクフルト) スパイシーカレースープ いちご 牛乳	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ いちご	540	22.6
13	木	おやこどん (むぎごはん)	しやりしやりこざかなだいず いそかあえ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく たまご にぼし だいず のり	むぎ こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし キャベツ	677	31.9
14	金	ミートソース スパゲティ	こんにやくサラダ かたぬきチーズ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	スパゲッティ あぶら こんにやく さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり だいこん コーン	544	26.6
17	月	ハムとコーンのピラフ	フライドポテト ごろごろフルーツサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう ハム	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり みかん パイン	577	15.9
18	火	だいずとひじきのごはん	ホキのやくみソースがけ こまつなのおひたし 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ひじき ホキ	こめ あぶら しらたき さとう	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな もやし	536	23.4
1年生の給食が始まります♪【1年生ようこそ献立】								
19	水	セルフメンチカツ バーガー (こどもパンスライス)	(メンチカツ) ミネストローネ プリン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず とうにゅう	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ	729	24.8
20	木	むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	むぎ こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ なら もやし きゅうり キャベツ コーン	601	25.3
21	金	チキンカレー (むぎごはん)	コーンサラダ ヨーグルト 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎ こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	644	21.7
24	月	やきにくチャーハン	きびなごフライ くきわかめのチョナムル 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご くきわかめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな ザーサイ もやし コーン	561	24.1
25	火	むぎごはん	なまあげのすきに あざづけ きよみオレンジ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	むぎ こめ あぶら しらたき さとう	しょうが にんじん えのきだけ しいたけ ながねぎ はくさい キャベツ きゅうり きよみオレンジ	600	23.7
26	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 牛乳	ぎゅうにゅう(クリームにも) ベーコン とりにく なまクリーム かいそう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ きゅうり コーン だいこん	609	22.9
27	木	たけのこごはん	さわらのたつたあげ なめたけあえ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら	こめ あぶら さとう でんぷん	たけのこ にんじん こまつな もやし キャベツ えのきたけ	560	25.0
28	金	ちゅうおうく のばらあげパン	さいたまたまねぎ たつぷりポトフ わかやさんの こまつなサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー わかめ	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	ピーズ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ こまつな きゅうり コーン	577	17.3

※19日メンチカツ…大豆成分を含みます。 ※プリン…豆乳を含みます。

※21日ヨーグルト…乳成分を含みます。

※24日きびなごフライ…小麦成分・大豆成分を含みます。

※27日さわら竜田揚げ…小麦成分・大豆成分を含みます。

☆加工品の製造工場では小麦、乳、やまいも、卵、ごまを含む製品を製造している場合があります。

★食材などの購入都合などにより、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆献立表にはパンの詳しい成分や、細かい調味料、加工品については記載していません。

内容をお知りになりたい場合は担任の先生を通じて聞いていただくか、栄養教諭までご連絡ください。

★給食費の減額は、連続6日を越えて欠食の場合に届け出の翌々日からとなります。連続5日以内の欠食は減額できません。

ご家庭からの申し出が必要ですのでご注意ください。

＊おはしやスプーン、フォークなどはご家庭からの持参をお願いしています。

毎日持ち帰り、清潔にしてください。ご協力をお願いいたします。



給食室のメンバーを紹介します☆

☆栄養教諭☆ 押田 彩佳

★調理員★ 塚本 美代子 滝澤 理絵子

岩崎 美加 山澤 美香子

三角 智子 河原 晃世

♪1年間よろしくお願いします♪