

日 曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
11 木	ちらし寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鶏肉、たけのこ、かんぴょう、干し椎茸、人参、油揚げ、さやえんどう、醤油、酒、みりん	762	29.6	2.8	
	鶏の唐揚げ	鶏肉、酒、醤油、生姜、ごま油、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油				
	ほうれん草のごま和え	緑豆もやし、ほうれん草、人参、醤油、三温糖、赤みそ、みりん、白ごま				
12 金	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ、米サラダ油、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、醤油、赤ワイン、塩、こしょう、薄力粉、チーズ、切干大根、大豆、鶏レバー	787	35.2	3.0	
	小松菜ツナサラダ	小松菜、キャベツ、人参、アスパラガス、醤油、穀物酢、塩、こしょう、洋からし、米サラダ油、砂糖、レモン果汁、ツナ				
15 月	ひじきご飯	米、麦、豚肉、油揚げ、芽ひじき、切干大根、人参、三温糖、醤油、大豆、こんにゃく、米サラダ油	738	32.8	2.9	
	鯖の西京味噌だれ	さわら、酒、醤油、でん粉、なたねサラダ油、西京みそ、白みそ、砂糖、みりん				
	磯の香和え	小松菜、人参、えのきだけ、醤油、みりん、のり				
16 火	塩ラーメン	中華麺、米サラダ油、ごま油、豚骨、鶏がら、煮干し、生姜、にんにく、豚肉、人参、干し椎茸、キャベツ、緑豆もやし、ホールコーン、小松菜、長ねぎ、酒、塩、こしょう、醤油、白ごま	795	29.5	3.3	
	ツナぎょうざ	ぎょうざの皮、ツナ、玉ねぎ、塩、こしょう、薄力粉、なたねサラダ油				
17 水	キムチチャーハン	米、麦、ごま油、にんにく、生姜、白菜キムチ、豚肉、干し椎茸、長ねぎ、にら、塩、こしょう、醤油、米サラダ油、鶏卵	726	31.1	4.0	
	ワンタンスープ	鳥がら、鶏肉、人参、緑豆もやし、長ねぎ、小松菜、酒、塩、醤油、こしょう、ウェーブワンタン、ごま油				
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18 木	きな粉揚げパン	ツイストパン、なたねサラダ油、きな粉、三温糖、塩	717	30.6	2.5	
	肉団子スープ	鳥がら、干し椎茸、人参、キャベツ、緑豆もやし、長ねぎ、でん粉春雨、油揚げ、塩、こしょう、醤油、酒、豚肉、鶏肉、生姜、でん粉				
19 金	親子うどん	うどん、削り節、鶏肉、鶏卵、人参、玉ねぎ、小松菜、きくらげ、塩、酒、みりん、醤油、でん粉	704	36.9	3.7	
	鶏肉のごまみそ和え	鶏肉、酒、塩、でん粉、なたねサラダ油、赤みそ、三温糖、みりん、白ごま				
22 月	たけのこご飯	米、麦、たけのこ、鶏肉、油揚げ、人参、さやえんどう、醤油、酒、みりん、三温糖	754	25.9	3.0	
	じゃが芋のそぼろあんかけ	じゃがいも、なたねサラダ油、豚肉、人参、玉ねぎ、醤油、みりん、三温糖、酒、でん粉、小松菜				
23 火	わかめとじゃこのご飯	米、麦、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	706	32.1	2.5	
	鮭の磯フライ	鮭、塩、こしょう、薄力粉、白ごま、青のり、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース				
	小松菜のおひたし	小松菜、キャベツ、人参、えのきだけ、醤油、みりん				
24 水	鯉の照り焼き混ぜご飯	米、麦、かつお、でん粉、なたねサラダ油、みりん、三温糖、酒、生姜、醤油、白ごま	728	34.9	2.7	
	豚汁	豚肉、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、豆腐、長ねぎ、白みそ、赤みそ、酒、米サラダ油、削り節				
25 木	チキンカレー	米、麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン	751	27.6	3.1	
	海藻サラダ	海藻ミックス、ホールコーン、キャベツ、人参、小松菜、米サラダ油、穀物酢、醤油、ごま油、三温糖				
26 金	五目あんかけ焼きそば	中華麺、ごま油、米サラダ油、豚肉、いか、えび、うすら卵、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、にんにく、生姜、三温糖、酒、醤油、塩、こしょう、オイスターソース、でん粉、鶏がら	847	34.4	2.5	
	杏仁豆腐	牛乳、上白糖、粉寒天、クリーム、ラム酒、パイン缶、黄桃缶、みかん缶				
30 火	キャロットピラフ	米、麦、鶏肉、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、セロリ、ホールコーン、赤ピーマン、パセリ、塩、こしょう、白ワイン、醤油、米サラダ油、バター	701	32.6	3.0	
	鶏肉のクリームソース	鶏肉、生姜、にんにく、こしょう、塩、白ワイン、米サラダ油、バター、薄力粉、牛乳、玉ねぎ、チーズ				
	ほうれん草のソテー	ほうれん草、キャベツ、人参、ベーコン、バター、塩、こしょう				
*食材購入の都合などで変更する場合があります。ご了承ください。			平均	747	31.8	3.0

○ 給食当番の時には、白衣の洗濯とアイロンがけのご協力をよろしくお願いいたします。

★給食費納入のお願い★

給食費には、人件費、光熱費等様々な経費が発生します。保護者の皆様には、その中の食材費のみを「学校給食費」として集金し、ご協力いただいております。給食費は4700円/月です。毎月10日の引き落としとなります。(各学年の副教材費等と一緒に引き落としとなります。)



今月の地場産物：小松菜、ほうれん草、人参、大根

4月は新座市内にある鈴木農園さんより、新鮮な野菜が当日の朝に届きます