

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)	
13	木	 ちらし寿司	米、麦、三温糖、塩、穀物酢、鶏肉、れんこん、かんぴょう、干し椎茸、人参、油揚げ、小松菜、醤油、酒、みりん	832	33.3	3.3	
		 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	ほうれん草、人参、緑豆もやし、醤油、三温糖、ごま油、白ごま、赤みそ				
14	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	3.2	
		 小松菜サラダ	小松菜、キャベツ、人参、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				
17	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	758	34.1	3.2	
		 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				
18	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	810	28.6	2.7	
		 ツナぎょうざ	ぎょうざの皮、ツナ、玉ねぎ、切干大根、塩、こしょう、薄力粉、なたねサラダ油				
19	水	 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	722	30.7	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				
20	木	 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	711	30.0	4.3	
		 ワンタンスープ	鳥がら、豚肉、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				
21	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	715	38.2	3.6	
		 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				
24	月	 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	721	25.2	2.4	
		 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、醤油、みりん、三温糖、酒、でん粉、さやえんどう				
		 いよかんゼリー	いよかんゼリー				
25	火	 たけのこご飯	米、麦、たけのこ、鶏肉、油揚げ、人参、小松菜、醤油、酒、みりん	702	32.1	3.5	
		 あじの磯フライ	あじ、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				
		 小松菜のおかか和え	小松菜、キャベツ、醤油、みりん、かつお節				
26	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	744	35.1	2.6	
		 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				
27	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、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	775	26.7	2.6	
		 りんごゼリー	りんごジュース、上白糖、粉寒天、白ワイン				
28	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、うずら卵、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、でん粉、オイスターソース、鶏がら	869	40.2	3.0	
		 二色春巻き	春巻きの皮、レバー入りウィンナー、チーズ、なたねサラダ油、薄力粉				
*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	762	32.5	3.1

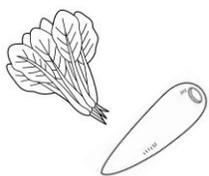
○ 給食当番の時には、白衣の洗濯とアイロンがけのご協力をよろしくお願いいたします。

★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、ご協力いただいています。本年度から中学校の給食費は5300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。)

初回は、5月15日(月)に4月・5月合わせて2か月分の引き落としとなります。残高不足にご注意ください。



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☆