



4月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年4月

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱくしよ g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
10 (水)	ぎゅうにゅう せきはん さわらのさいきょうやき おいわいけんちんじる てづくりフルーソゼリー	ぎゅうにゅう ささげ さわらのさいきょうやき とりにく、とうふ、ちらしかまぼこ	こめ、もちこめ、ごま さといも、こんにやく かんてん、さとう	進級おめでよう献 だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう りんご、みかん	630	27.7
11 (木)	ぎゅうにゅう ごはん なまあげのすぎに はるやさいのごまあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ふたにく、なまあげ	こめ、あぶら さとう、あぶら、じゃがいも、こんにやく じゃがいも、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ キャベツ、ごまつな、もやし かわちばんかん	610	26.6
12 (金)	ぎゅうにゅう わかめごはん ホキのやくみソースかけ みそしる あさづけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、わかめ ホキこなつき わかめみそ	こめ、あぶら あぶら、さとう じゃがいも	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ、えのきたけ キャベツ、はくさい	575	24.8
15 (月)	ぎゅうにゅう やきにくチャーハン きびなごごまフライ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく きびなごごまフライ	こめ、さとう、あぶら あぶら はるさめ、あぶら、さとう、ごま	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、ごまつな、ザーサイ だいこん、きゅうり、にんじん、ごまつな	585	24.1
16 (火)	ぎゅうにゅう はるやさいのスパゲティー わかめサラダ さくらおしパン	ぎゅうにゅう ベーコン、いか、あさり わかめ とうにゅう	スパゲティー、じゃがいも、あぶら さとう、あぶら、ごま こめ、さとう、あぶら、シヤム	キャベツ、ケール、たまねぎ、にんにく きゅうり、キャベツ、もやし	634	23.9
17 (水)	ぎゅうにゅう こどもはんスライス てづくりコロッケ ソース ポイルキャベツ しらはなまめのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく しらはなまめペースト、ふたにく、ベーコン	こどもパンスライス ポテトサラダベース、こむぎパン、あぶら じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ たまねぎ、にんじん、はくさい	609	22.6
18 (木)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーとうふ くきわかめのサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とうふ、ふたにく、みそ くきわかめ	こめ、あぶら さとう、でんぷん、あぶら さとう、あぶら、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら もやし、ごまつな、にんにく きよみオレンジ	589	26.5
19 (金)	ぎゅうにゅう こめこチキンカレー (むぎごはん) こんにやくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ ヨーグルト	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター こめ、むぎ、あぶら こんにやく、ごま、さとう、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー、アップルソース、トマト きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	588	23.8
22 (月)	ぎゅうにゅう ごはん しんじゃかのそぼろに いそかあえ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく のり	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん にんじん、ごまつな、もやし、えのきたけ バナナ	582	20.2

進級祝い献立
徳力小のみなさん、進級おめでとうございます。進級して提供される給食の量も昨年より多くなりますが、少しずつ慣れていきましょう。

朝ごはんの役割
朝ごはんは、体にとって自覚まし時計のような役割をもっています。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温を上昇させ、脳を活発にします。また、朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出し、便通が促されます。学校生活を楽しく、有意義に過ごすためにも、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

進級おめでよう献

一年生

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g			
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる					
23 (火)	ぎゅうにゅう あおのりトースト チキンピーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう あおのり だいず, とりにく, パーコン かいそうミックス	しょくぱん, マーガリン, マヨネーズ じゃがいも, あぶら, さとう さとう, あぶら, こま	にんにく, にんじん, たまねぎ, ケール, トマト キャベツ, こまつな, コーン	587	24.7			
	24 (水)	ぎゅうにゅう とりそぼろどん (むぎごはん) ごぼうといものあまからあげ きのこいりおひたし	ぎゅうにゅう とりにく, きんしたまご じゃがいも, でんぷん, あぶら, アーモンド, さとう, はちみつ, こま	あぶら, さとう, こま こめ, むぎ, あぶら ごぼう こまつな, にんじん, しめじ			577	21.4	
		25 (木)	ぎゅうにゅう フラワーロール さいたまやさいのクリームに かんださんのこまつなサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく, パーコン, あさり, しろいんげん, まめ, めい, めい, めい, チーズ わかめ					フラワーロール さといも, こむぎ, パター, あぶら さとう, あぶら, こま
26 (金)	ぎゅうにゅう たけのこごはん さばのからみやき さいのくにかきたまじる かわらばんかん		ぎゅうにゅう とりにく, あぶら, あげ さばのからみやき わかめ, たまご, とうふ	こめ, あぶら, さとう, あぶら さといも, でんぷん	にんじん, たけのこ かぶ, たまねぎ, ねぎ, こまつな かわらばんかん	635	29.7		
				4がつへいぎん	601			24.6	

さいたま市民の日お祝い献

さいたま市民の日

5月1日はさいたま市民の日

です。さいたま市民の日は市民のみなさんがさいたま市の

歴史や文化に親しみ、魅力ある

さいたま市を創っていくことを

期する日として制定されました。

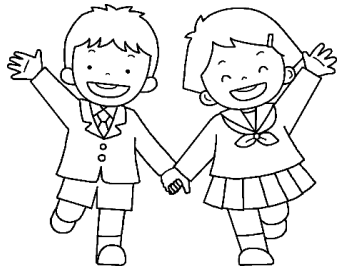
25日の献立では、市内産の

食材を使い、地域への愛着と

食文化への興味・関心を深め

ます。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

1年生の皆さんは、初めての学校生活でドキドキしていると思いますが、徳力小学校の給食をたくさん食べて、のびのびと楽しく過ごしてくださいね。

在校生の皆さんは、1つ進級しました。気持ちを新たにかんばりましょう。

