



4月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和8年4月

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
		ちやくをつく	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		
10 (金)	ぎゅうにゅう せきはん さわらのさいきょうやき けんらんじる てづくりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ささげ さわらさいきょうついでとう献 とうふ、あぶらあげ	こめ、もちこめ じゃがいも、こんにゃく、あぶら ゼリーのもと	こぼろ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな みかん、りんご	636	25.9
13 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのすきに こますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ こますあえ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、つきこん、さとう、あぶら こますあえ	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、もやし	598	26.4
14 (火)	ぎゅうにゅう はるやさいのスパゲティー さくらむしパン こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう いか、あさり、ベーコン とうにゅう	スパゲティー、じゃがいも、あぶら こめ、さとう、ジャム、あぶら こんにゃく、あぶら、さとう、こま	キャベツ、ケール、たまねぎ、にんにく きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	653	23.2
15 (水)	ぎゅうにゅう とりそぼろどん (むぎごはん) あおりのポテト みそしる	ぎゅうにゅう とりにく、たまご のり あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	さとう、あぶら、こま こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、あぶら	れんこん、にんじん、しょうが、さやいんげん ねぎ、こまつな	623	25.3
16 (木)	ぎゅうにゅう ひりんめし さばからみやき せんだごじる	ぎゅうにゅう とうふ、とりにく、あぶらあげ さばからみやき とりにく	こめ、あぶら、こま、さとう おじゃかもちボール	きりほしだいこん、こぼろ、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ほししいだけ	586	27.4
17 (金)	ぎゅうにゅう こどもパンスライス てづくりコロックソース ゆでキャベツ しらはなまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらはなまめ、ベーコン	こどもパンスライス ポテトサラダベース、あぶら、こむぎ、パンこ 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
20 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん おふいりにくじゃが いそかあえ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こんにゃく、おふ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん こまつな、もやし バナナ	580	20.8
21 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん めはるたつたあげ はるやさいのみそしる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう わかめ、ちりめんじゃこ めはるたつたあげ あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、こま あぶら じゃがいも、こんにゃく	にんじん、かぶ、キャベツ、ねぎ きよみオレンジ	592	25.1
22 (水)	ぎゅうにゅう ハートtoast ホークビーンズ はるやさいサラダ	ぎゅうにゅう だいま、ぶたにく、ベーコン	しょくぼん、マーガリン、さとう、はちみつ じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトケール キャベツ、きゅうり、アスパラガス、たまねぎ	589	24.5

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。

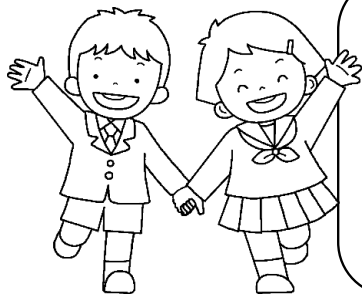
朝ごはんの役割
 朝ごはんは、体にとって
 目覚まし時計のような役割を
 もっています。
 朝ごはんを食べることで、寝
 ている間に下がった体温を上昇
 させ、脳を活発にします。
 また、朝ごはんを食べることで、
 胃腸が動き出し、便通が促され
 ます。学校生活を楽しく、有意義
 に過ごすためにも、朝ごはんを
 食べてから登校しましょう。

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくにくをつくる	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 (木)	ぎゅうにゅう やきにくチャーハン きびなごごまフライ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなごごまフライ ベーコンわかめ	こめ、さとう、あぶら あぶら	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな、ザーサイ コーン、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	574	24.4
24 (金)	ぎゅうにゅう こめこチキンカレー (おぎこはん) かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ かいそうミックス ヨーグルト	じゃがいも、あぶら、マーガリン、こめこ こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら、こま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、アップルソース、トマト キャベツ、きゅうり、コーン	584	24.5
27 (月)	ぎゅうにゅう むぎこはん マーボー豆腐 くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、みそ くきわかめ	こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら、てんぷら あぶら、さとう、こま	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、ねぎ、ほししいたけ、にら もやし、えのきたけ、きゅうり、にんにく	552	25.9
28 (火)	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 こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう、しらはなまめペースト わかめ	さいたま市民 フラワーロール じゃがいも、こむぎ、マーガリン、あぶら さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、キャベツ、スナップえんどう、たけのこ こまつな、きゅうり、コーン	577	22.7
30 (木)	ぎゅうにゅう たけのこごはん ホキのやくみソース さいのくにかきたまじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ホキこなつき わかめたまご豆腐	こめ、あぶら、さとう あぶら、さとう てんぷら	たけのこ、にんじん にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな きよみオレンジ	611	27.4
4がつへいきん					597	24.7

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。28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。気持ちを新たにごがんばりましょう。

