



# 4月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年4月

さいたま市立徳力小学校

## 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	からだのちょうしをととのえる		
10 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ		648	23.9
	せきはん	ささげ	あぶら			
	あかうおのたつたあげ	あかうおたつたあげ	じゃがいも、こんにやく、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな		
	けんちんじゆ	とうふ、あぶらあげ	ゼリーのもと	みかん、りんご		
11 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、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	574	24.3
	やきにくチャーハン	ぶたにく	あぶら			
	きひなごこまフライ	きひなごこまフライ				
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン、わかめ		コーン、たまねぎ、えのきだけ、こまつな		
14 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら		626	26.4
	ごはん	ぶたにく、なまあげ	じゃがいも、つきこん、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん		
	なまあげのすきに	くわわかめのり	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく		
	くわわかめのりあえ					
15 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、つきこん、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ	645	28.1
	かしわめし	とりにく、あぶらあげ				
	さばのカレーしょうゆやき	さばカレーしょうゆやき	おじゃがもちボール	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいだけ、こまつな		
	ぜんだごじる	ぶたにく				
16 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スパゲティー、じゃがいも、あぶら	キャベツ、ケール、たまねぎ、にんにく	655	23.9
	はるやさいのスパゲティー	いかあさり、ベーコン	こめ、さとう、ジャム、あぶら			
	さくらおしパン	とうにゅう	こんにやく、あぶら、さとう、こま	きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ		
	こんにやくサラダ					
17 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こどもパンスライス		609	22.6
	こどもパンスライス	ぶたにく	ポテトサラダベース、あぶら、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん		
	てづくりコロッケソース			キャベツ		
	ゆでキャベツ	しらはなまめ、ベーコン	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい		
18 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、マーガリン、こめこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、アップルソース、トマト	617	25.0
	チキンカレー	とりにく、チーズ	こめ、あぶら			
	(ごはん)		さとう、あぶら、こま	キャベツ、きゅうり、コーン		
	かいそうサラダ	かいそうミックス				
21 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら		601	26.9
	ごはん	とうふ、ぶたにく、みそ	さとう、あぶら、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、まいだけ、ねぎ、ほししいだけ、にら		
	マーボーとうふ	わかめ	さとう、あぶら、こま	もやし、きゅうり、だいこん		
	ちゅうかあえ			きよみオレンジ		
22 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくばん、マーガリン、さとう、はちみつ		588	24.4
	ハートtoast	だいた、ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ケール		
	ポーグピンス		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、たまねぎ		
	はるやさいサラダ					

進級おめでとう献立

1年生給食開始

**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。

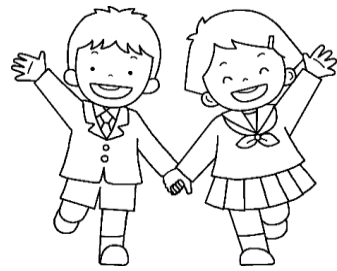
日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる		
23 (水)	ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものそばろに いそかあえ バナナ	ぎゅうにゅう はたにく のり	こめ、あぶら じゃがいも、さとう、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん こまつな、もやし バナナ	620	21.0
	24 (木)	ぎゅうにゅう キャロットピラフ メバルのトマトソース ABCスープ	ぎゅうにゅう ハム メバルフライ ベーコン、わかめ	こめ、あぶら あぶら マカロニ、あぶら にんじん、たまねぎ、しめじ、ケール たまねぎ、にんにく、トマト たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ		
25 (金)	ぎゅうにゅう とりそばろどん (ごはん) あおのりポテト はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく、たまご のり わかめ、みそ	さとう、あぶら、こま こめ、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 たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ	616	22.2
	28 (月)	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	フラワーロール じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、あぶら さとう、あぶら、こま		
30 (水)		ぎゅうにゅう たけのこごはん さわらのみそだれかけ 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 さわらこ、なつき、みそ わかめ、たまご	こめ、あぶら、さとう あぶら、さとう、こま でんぷん	たけのこ、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ きよみオレンジ	606
					4がつへいぎん	

**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。気持ちを新たにがんばりましょう。

