

4月 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価							
	主食	牛乳	おかす	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						
10 (金)	ツイストパン		チキンのフレーク焼き 野菜スープ コーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし	ツイストパン パン粉 コーンフレーク じゃがいも 三温糖	植物油 卵不使用 マヨネーズ	717	34.9						
13 (月)	赤飯 入学・進学 お祝い献立		サバの塩焼き ★さつまい(鹿児島) なめたけ和え	あずき 鶏肉 赤みそ	サバ 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう キャバツ もやし 根深ねぎ えのきたけ	精白米 もち米 さつまいも 砂糖 こんにゃく	植物油 ごま	790	29.2					
14 (火)	◆山菜うどん (地粉うどん)		ししゃもの天ぷら くきわかめのピリ辛和え ヨーグルト	豚肉	なると ヨーグルト	牛乳 ししゃも わかめ くきわかめ	にんじん こまつな	わらび しめじ キャバツ きゅうり にんにく	地粉うどん 三温糖 小麦粉 でん粉	植物油 ごま油	719	28.9					
15 (水)	わかめじゃこ ご飯		◆新じゃがのどぼろ煮 ピーナッツ和え	鶏肉	だいす わかめ ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	たまねぎ しょうが	たけのこ グリンピース キャバツ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 でん粉	植物油 ごま ピーナッツ	706	28.2					
16 (木)	植水ご飯		四川豆腐 ごま酢和え	豚肉	豆腐	牛乳	たまねぎ 根深ねぎ キャバツ	たけのこ にんにく しょうが もやし	精白米(島根地区産) 三温糖 でん粉	植物油 ごま油 ごま	712	30.2					
17 (金)	子どもパン		チーズ入りオムレツ じゃがいもと白いんげん豆の スープ煮 フレンチサラダ	鶏卵 鶏肉	ハム 白いんげん豆	牛乳 チーズ	たまねぎ キャバツ きゅうり みかん(缶)	グリンピース とうもろこし	子どもパン 三温糖 じゃがいも 上白糖	植物油	736	36.8					
20 (月)	★シシリアンライス (麦ご飯) 佐賀県の 郷土料理		(肉め・野菜) ◆アスパラガスと 卵のトマトスープ ◆いちごゼリー	豚肉 鶏卵	鶏肉	牛乳	赤ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャバツ きゅうり とうもろこし セロリー アスパラガス	たまねぎ グリンピース とうもろこし	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉 いちごゼリー	植物油 ごま油 卵不使用 マヨネーズ	710	31.5					
21 (火)	ポークカレー (麦ご飯)		ゆで卵 海藻サラダ	豚肉	鶏卵	牛乳 チーズ 海藻ミックス	たまねぎ しょうが キャバツ とうもろこし	セロリー りんご きゅうり	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	植物油 バター ごま油 ごま	798	31.3					
22 (水)	馬宮ご飯		いわしの梅煮 ★川島呉汁(埼玉県) ひじき入り磯香和え ポテトミートソース こまつなとだいこんの ツナマヨサラダ ◆清見オレンジ	いわし 豆腐 油揚げ	鶏肉 だいす 白みそ	牛乳 ひじき のり	ごぼう だいこん しいたけ しいたけ 根深ねぎ もやし 梅干し	精白米(馬宮地区産) じゃがいも 三温糖 砂糖 でん粉	植物油	705	30.5						
23 (木)	シュガー トースト		こまつなとだいこんの ツナマヨサラダ ◆清見オレンジ	豚肉 ひよこ豆	だいす まぐろ	牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ しいたけ グリンピース だいこん とうもろこし 薄煎オレンジ	食パン グラニュー糖 じゃがいも	植物油 バター 卵不使用 マヨネーズ	776	26.8						
24 (金)	ハムと卵の ピラフ		ホキのレモン風味 ABCスープ	ハム ホキ	鶏卵 ベーコン	牛乳	たまねぎ キャバツ かぶ(葉)	マッシュルーム レモン果汁	精白米 小麦粉 三温糖 マカロニ	植物油 バター	689	28.1					
27 (月)	○こまつな チャーハン さいたま 市民の日献立		千辛カツ ワンタンスープ ○ピーズのミルクプリン	ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ 調理用牛乳 生クリーム	こまつな にんじん ピーズ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	もやし たまねぎ	精白米(島根地区産) 米粒麦 ワンタン皮 小麦粉 上白糖 パン粉	植物油 ごま油	786	29.9					
28 (火)	○手作り 中華ちまき 端午の節句 献立		アジの竜田揚げ すまし汁 ○かしわもち	豚肉 豆腐	アジ かまぼこ	牛乳 わかめ	しょうが だいこん	しいたけ たけのこ	もち米 でん粉	植物油 ごま油	738	31.5					
29(水)	○○○ 昭和の日 ○○○																
30(木)	○○○ 振替休日(18日) ○○○																
5/1(金)	○○○ さいたま市民の日 ○○○																
7 (木)	○鮭とお茶の ほんのりご飯 八十八夜献立		千草焼き(卵) 豆腐とわかめのみそ汁 ◆甘辛新じゃが	サケ 鶏卵 赤みそ	鶏肉 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	緑茶 にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 根深ねぎ	精白米 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま	752	32.5					
8 (金)	麦ご飯		メルルーサのごま味噌かけ けんちん汁 じゃこピーサラダ	メルルーサ 豆腐	京桜みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	だいこん しいたけ	ごぼう キャバツ 根深ねぎ きゅうり	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく でん粉	植物油 ごま油 ごま ピーナッツ	719	26.2					
・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。								5/7, 8	4月回数	13回	2学年	13回	3学年	13回	平均 栄養量	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 30.4 g
◎…行事食 ◆…旬の食材 ★…郷土料理								裏面に献立紹介があります。ぜひご覧ください。									

大切なおしらせ

★さまざまなかやむを得ない事由により、給食を停止したり、再開したりしたいとき★

やむを得ない事由により、連続して6食以上学校給食の提供を受けることができない場合、給食を停止することができます。給食を変更したい日の前日から数えて**6日前**(実施しない土日祝・年末年始を除く)までに、「学校給食喫食内容変更届」を学校に提出してください。再開の場合の手続きも同じです。変更の必要がありましたら学校にご連絡ください。停止した場合の給食費の調整は、年度末に行われます。

★学校給食申込書の記載事項に変更があった場合★

電話番号が変更になった場合や、住民票は異動していないけれど学校給食費関係の書類の送付先の変更をしたい場合は「学校給食申込事項等変更届」の提出が必要です。

★学校給食費負担者が変更になる場合★

学校給食費申込書をあらためて提出していただく必要があります。用紙はさいたま市のホームページからも入手できます。

4月の給食紹介

○4月10日（金）〈給食開始〉

令和8年度の給食開始です。

新しい仲間と給食の準備がしやすいように、盛り付けが簡単な献立にしました。
みんなで協力して給食準備をすすめましょう！



©少年写真新聞社2022

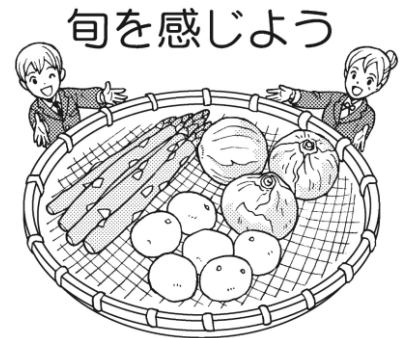
○4月13日（月）〈入学・進級お祝い献立〉

入学・進学をお祝いしてお赤飯の献立です。むかしむかしのお赤飯は、あずきやささげを入れて炊いたご飯ではなく、赤米（あかまい）を蒸したものだそうです。赤米とは縄文時代に初めて日本に伝わってきたお米で、炊きあがるとお赤飯のような赤い色になります。赤米の赤飯は、江戸時代になる前ごろまで食べられていたそうです。

給食の準備をデキパキすすめ、これからの一年の新たな抱負を胸にいただきましょう！

○4月15日（水）〈春の献立 新じゃがのそぼろ煮〉

「新じゃが」とは「新じゃがいも」を略した言葉。春に収穫されたばかりのじゃがいものことです。通常、秋に収穫されるじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成させますが、「新じゃがいも」は収穫してすぐに出荷しています。そのため通常のじゃがいもとくらべて皮が薄くてやわらかく、みずみずしい食感が楽しめる季節の食材です。水分が多くやわらかいため、皮ごと調理してもおいしく、ビタミンCも豊富に含まれています。給食では、この時期ならではの新鮮な新じゃがを使い、素材の甘みや風味を生かした料理に仕上げています。旬の味を楽しみながら、季節の移り変わりを感じてほしいと思います。



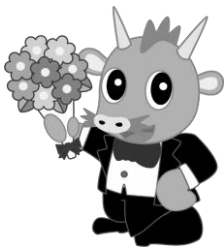
©少年写真新聞社2023

○4月20日（月）〈佐賀県の郷土料理〉

佐賀県の人気ご当地メニュー「シシリアンライス」は、ごはんの上に甘辛く味つけしたお肉とたっぷりの生野菜をのせ、仕上げにマヨネーズをかけて食べる彩り豊かな料理です。1970年代に佐賀市内の喫茶店で生まれ、今では佐賀県民に親しまれる名物になりました。野菜がたっぷりとれるうえ、見た目も華やかで食欲をそそる一品です。給食では、みんなが食べやすいように味つけや具材を工夫して提供します。

佐賀県は、全国でも有数のアスパラガスの産地です。温暖な気候と豊かな土壌を生かして育てられたアスパラガスは、みずみずしくて甘みが強いのが特徴です。収穫したては特にやわらかく、ゆでても炒めてもおいしく食べられます。給食では、今が旬のアスパラガスをスープにしました。また、佐賀県はおいしいいちごがたくさん生産されている地域でもあります。「さがほのか」が特に有名です。

○4月27日（月）〈さいたま市民の日献立〉

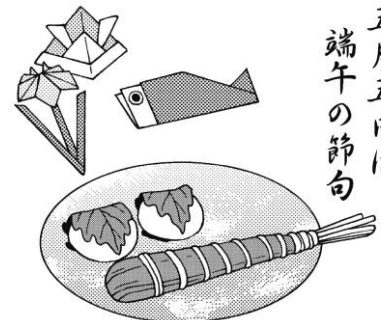


令和8年は、さいたま市が誕生して24年になります。令和4年に20周年を迎えたことを記念して、5月1日が「さいたま市民の日」と定められました。さいたま市PRキャラクターのつながり又々の誕生日も5月1日です。

さいたま市民の日を記念した27日の献立は、島根地区の原田さんが作ったお米とさいたま市の特産品のこまつなで作ったチャーハン、さいたま市の新名物の見沼区岩槻区で栽培されているヨーロッパ野菜のピーツを使ったデザートです。ピーツはのんり甘みがある鮮やかな赤い色をした野菜で、有名なのはウクライナ発祥のボルシチというスープに欠かせない食材です。

○4月28日（火）〈端午の節句献立〉

5月5日はこどもの日、端午の節句ともいいます。3月3日が女の子の節句なのに対して、端午の節句は男の子の節句です。男の子の誕生を祝うと共に、健やかな成長を祈る伝統行事です。兜（かぶと）や五月人形を飾って、鯉のぼりをあげ、しょうぶ湯に入り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。鎧（よろい）や兜は災いを防ぐとされ、男の子を守ってくれる縁起（えんぎ）物です。鯉のぼりには、子どもが無事に世の中を過ごして立身出世しますように、という親の願いが込められています。端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。柏の木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄（はんえい）」と結びつけています。そのため、柏の葉で巻いた柏餅は、縁起のいい食べ物として定着しました。桜もちと違い、柏餅の葉っぱは食べません。葉をむいて、おもちゃだけ食べましょう。



©少年写真新聞社2022