



4月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付		お も な 食 品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
11 (木)	牛乳200ml ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 野菜の和え物	牛乳 高野豆腐 あぶらあげ のり とり肉	米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん にんにく しょうが	酒 酢 塩 しょうゆ みり ん	606 28.1
12 (金)	牛乳200ml きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ごま和え	牛乳 あぶらあげ ちくわ あおのり	うどん 三温糖 薄力粉 なたね油 さとう ごま	にんじん ねぎ にんじん こまつな もやし	しょうゆ 酒 みりん 塩	590 26.4
15 (月)	牛乳200ml キムチチャーハン 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉 ヨーグルト	米 むぎ 米サラダ油 ご ま油 ごま油 はるさめ	キムチ なら にんじん 干しいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ こまつな	しょうゆ 塩 酒 こしょう	601 23.7
16 (火)	牛乳200ml カレーライス ツナサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき	米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも はちみつ 米サラダ油 さとう	たまねぎ にんにく しょ うが にんじん たまねぎ きゅうり キャ ベツ	ぶどう酒 ケチャッ プ ウスター 中濃 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	680 22.3
17 (水)	牛乳200ml はちみつレモントースト ホワイトシチュー コーンサラダ	牛乳 牛乳 とり肉 クリーム	食パン はちみつ グラ ニュー糖 マーガリン 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 米サラダ油 三温糖	レモン汁 たまねぎ にんじん パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	643 21.6
18 (木)	牛乳200ml ご飯 四川豆腐 ナムル	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう ごま油	しょうが にんにく ねぎ 干しい たけ にんじん なら にんじん にんにく もやし こまつな	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン ラー油	596 26.3
19 (金)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース 野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 米サラダ油 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー にんじん キャベツ きゅ うり レモン汁	ぶどう酒 トマトビュ ーレ ケチャップ 中濃 ウスター 塩 こしょう しょうゆ 酢 からし	613 28.2
22 (月)	牛乳200ml 五目ご飯 かじきの竜田揚げ おひたし	牛乳 とり肉 あぶらあげ かじき	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 なたね油 でん粉 三温糖	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが にんじん こまつな もやし えのきたけ	酒 みりん しょうゆ	574 26.2
23 (火)	牛乳 鶏そぼろ丼 みそ汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 卵 あぶらあげ ゼラチン	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん こまつな ねぎ みかんジュース	酒 みりん しょうゆ みそ	628 29.9
24 (水)	牛乳200ml みそラーメン 寒天ポンチ	牛乳 ぶた肉	さとう はちみつ	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ なら	みそ 酒 しょう ゆ こしょう ト ウバンジャン ぶ どう酒	579 21.5
25 (木)	牛乳 ご飯 しらすのごまふりかけ 肉じゃが 即席漬	牛乳 しらす干し ぶた肉	米 むぎ ごま 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	しそ こんにゃく にんじん た まねぎ さやいんげん にんじん きゅうり かぶ葉 かぶ	酒 しょうゆ みりん 塩	597 19.8
26 (金)	牛乳200ml セルフハンバーガー (子供パン ハンバーグ せんきゃべつ) ABCスープ	牛乳 ぶた肉 卵 とり肉	子供パン 米サラダ油 パ ン粉 米サラダ油 マカロニ	たまねぎ 切干し大根 キャベツ たまねぎ キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	塩 こしょう ナ ツメグ ケチャッ プ 中濃 ぶどう 酒 しょうゆ	591 27.8
30 (火)	牛乳200ml たけのこご飯 鱈の西京みそがけ 磯香和え	牛乳 あぶらあげ さわら のり	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖	たけのこ にんじん さやいんげん にんじん こまつな もやし	酒 みりん しょうゆ みそ	588 25.4

1年生
スタート

*栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。

*使用している材料を、全て記載している訳ではありません。

アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、学校にご相談ください。

*材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

©新座市2010



摂取基準	650 26.8
月平均	607 25.2

地産地消 & 手作りの給食



新座市産の
岩崎豆腐店より

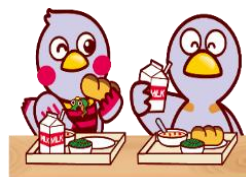


陣屋小学校では、できる限り地元の食材を使った
手作りの給食を提供しています。(市内共通)

- ★埼玉県産の米・牛乳・小麦粉を使います。豆腐類の大豆も同様です。
- ★みそ・しょう油は、原料(米・大豆・小麦)全てが県産です。
- ★パンや中華麺は、埼玉県産の小麦を一部使ったものを
指定工場から届けてもらっています。



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



4月の新座市産野菜(予定)
小松菜・にんじん・ほうれん草
～鈴木農園さんから届きます～

