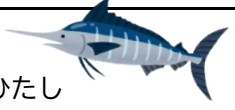


4月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				1人あたり (kcal) タンパク質 (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	
10 (金)	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 ごま油 でん粉 小麦粉 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 キャベツ きゅうり	酒 酢 塩 しょうゆ みりん	602 25.6
13 (月)	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 小麦粉 なたね油 さとう ごま	にんじん ねぎ もやし こまつな	しょうゆ 酒 みりん 塩	590 26.4
14 (火)	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 はるさめ	キムチ にら 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
15 (水)	★1年生給食スタート 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 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	680 22.3
16 (木)	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 とり肉	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 クリーム 三温糖	レモン汁 たまねぎ にんじん パセリ 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	648 21.7
17 (金)	牛乳200ml 麦ご飯 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	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん にら 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 26.2
20 (月)	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 小麦粉 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり レモン汁	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	609 28.1
21 (火)	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 でん粉	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが こまつな もやし えのきたけ	酒 みりん しょうゆ	574 26.2
22 (水)	牛乳 鶏そぼろ丼 味噌汁 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
23 (木)	牛乳 麦ご飯 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	ゆかり こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり かぶ葉 かぶ	しょうゆ 酒 みりん 塩	594 19.1
24 (金)	牛乳 にんじんピラフ 豚肉とキャベツのスープ煮 	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー コーン 赤ピーマン キャベツ パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	553 26.4
27 (月)	牛乳200ml 味噌ラーメン 寒天ポンチ	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 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 にら もも缶 甘夏缶	みそ 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン ぶどう酒	582 21.5
28 (火)	牛乳200ml セルフハンバーガー 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 マカロニ	たまねぎ 切干し大根 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 中濃ソース ぶどう酒 しょうゆ	591 27.8
30 (木)	牛乳200ml たけのこご飯 鰯の西京みそがけ 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 こまつな もやし	酒 みりん しょうゆ みそ	588 25.2

- * 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すべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、陣屋小学校 栄養士までご相談ください。
- * 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。ご了承ください。

地産地消&手作りの給食

- 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。
 - ★毎月旬の野菜を、新座市の農家さんに届けていただいています。

