

24(月)		<p>むらくも汁は、溶き卵を使った汁物です。流し入れた卵が汁の中に広がり、空に広がる『叢雲(むらくも)』のように見えることからこの名前がつけました。卵がふんわりと仕上がるように、水溶き片栗粉で汁にとろみをつけてから少しずつ溶き卵を流し入れるのがポイントです。</p>			569	
		ごはん		こめ		
		ホキとやさいのいために	ホキ	でんぶん あぶら さとう	たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく もやし	22.4
		むらくもじる	わかめ たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	
25(火)		<p>～さいたま市民の日献立～ 5月1日はさいたま市民の日です。さいたま市の誕生20周年を契機に、市が誕生した5月1日が市民の日と定められました。給食では、岩槻区産のお米、『彩(さい)のきずな』を使ったごはん、さいたま市産の小松菜を使ったおひたしを提供します。</p>			567	
		いわつきくさんごはん		こめ		
		のりのつくだに	のり	さとう		
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ	19.3
		こまつなのおひたし			こまつな もやし	
26(水)		わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		581
		いかのかりんあげ	いか	でんぶん あぶら さとう		
		けんちんじる		じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こまつな	18.5
27(木)		<p>春が旬の野菜をクリーム煮にします。アスパラガスは、ヨーロッパ原産の野菜で、アスパラギンというアミノ酸を含んでいます。アスパラギンは、体内でタンパク質をつくるもとになります。『アスパラギン』という名前は、この成分がアスパラガスに含まれていることが由来となっています。キャベツは、とれる時期によって風味や食感に違いがあります。春にとれるキャベツは葉の巻きがふっくらとしていてやわらかく、みずみずしいのが特徴です。</p>			585	
		こどもパン		こどもパン		
		はるやさいのクリームに	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ しろはなまめ	23.4
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり ホールコーン たまねぎ	
28(金)		<p>たけのこは、春が旬の野菜です。『竹』の『旬』なので漢字では『筍』と書きます。土に埋まった竹の若芽の部分で、春の限られた時期だけとることができます。たけのこには、血圧の上昇を防いだりむくみをとったりする効果のあるカリウムや、うまみ成分であるグルタミン酸などが含まれています。給食では、フレッシュなたけのこを使った混ぜごはんを提供します。</p>			675	
		たけのこごはん	とりにく	こめ さとう あぶら	たけのこ さやいんげん	
		さばのたつたあげ	さば	あぶら		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	27.0

献立は、都合により変更することがあります。



	基準値	平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	609
たんぱく質 (g)	21~32	23.7

進級・入学おめでとうございます！

新学期が始まりました。給食室では、児童のみなさんに安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、栄養教諭1名、調理員7名で力を合わせてまいります。1年間、どうぞよろしく願いいたします。

～学校給食の目標～（学校給食法より）

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。