








日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 1食分(kcal) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
10(水)		* * * * *				573
		せきはん		こめ あずき		
		(ごましお)	ごま			
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		
11(木)		すましじる	かまぼこ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しめじ こまつな	24.6
		にくみそどん(むぎごはん)	ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら みそ さとう	しょうが にんじん たけのこ ピーマン	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
12(金)		さくらゼリー		さくらゼリー		26.1
		いわつきくさんのごはん		こめ		
		のりのつくだに	のり	さとう		
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	
15(月)		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	19.6
		ツナコーンピラフ	ツナ	こめ あぶら	たまねぎ ホールコーン	
		ししゃもフライ	ししゃも	でんぷん パンこ あぶら		
16(火)		ABCスープ	ベーコン	マカロニ じゃがいも あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな	23.2
		むぎごはん		こめ むぎ		
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	
17(水)		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん こまつな	25.0
		いよいよ1年生の給食が始まります。さきたまライスボールは、埼玉県産の米粉と小麦粉で作った丸い形のパンです。米粉を使っているのももちもちとした食感が特徴です。こんにやくサラダは、サラダこんにやくを使ったさっぱりとした味付けのサラダで、西原小の人気メニューの1つです！				
		さきたまライスボール		さきたまライスボール		
18(木)		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース	25.7
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	
		いわつきくさんのごはん		こめ		
19(金)		みそだれやきにく	ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ ねぎ いら しょうが にんにく	585
		わかめサラダ	わかめ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ ホールコーン	
		~熊本県郷土料理~ びりん飯は、熊本県の戸馳島(とばせじま)に伝わる混ぜごはんです。法事の際に出される精進料理で、肉の代わりに豆腐が使われます。豆腐を油で炒める時の音が「びりん、びりん」と聞こえることから、この名前がついたと言われてます。※給食では、タンパク質摂取のため鶏ひき肉を混ぜて作ります。 せんだご汁は、天草地方に伝わる料理です。「せん」は漢字で書くと「洗」で、すりつぶしたものを洗ってできるでんぷんから作った団子を入れることからこの名前がつけました。				
19(金)		びりんめし	とりにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん	26.8
		さばのぶんかぼし	さば			
		せんだごじる	かまぼこ	じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	

22(月)		いわつききさんのごはん		こめ		646	
		タッカルビ	とりにく	トック あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく ねぎ はくさい にんじん たまねぎ キャベツ には		
		チョレギサラダ	のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな あかピーマン にんにく		27.0
23(火)		たけのごはん	とりにく	こめ さとう あぶら	たけのこ	600	
		さばのピリからやき	さば	さとう	しょうが		
		はるやさいのみそしる	みそ	じゃがいも こんにやく	にんじん かぶ ふき たまねぎ うど ねぎ ほうれんそう		23.2
24(水)		ごもくうどん(じごなうどん)	ぶたにく なると	じごなうどん さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	572	
		だいずのしゃりしゃりあげ	だいず	こむぎこ でんぷん あぶら さとう			
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし		24.4
		かわちばんかん			かわちばんかん		
25(木)		ツイストパン		ツイストパン		587	
		はるやさいのクリームに	とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ きゅうにゆう	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ		
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ		21.3
26(金)		むぎごはん		こめ むぎ		621	
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン		20.6
29(月)	昭和の日						
30(火)		~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。				582	
		いわつききさんのごはん		こめ			
		ホキのやくみソースがけ	ホキ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが		
		けんちんじる	とうふ	じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ		22.1
		いわつききさんこまつなのおひたし			こまつな もやし		

献立は、都合により変更することがあります。



進級・入学おめでとうございます！



基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	602
たんぱく質 (g)	21~32	24.0

新年度が始まりました。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に、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、どうぞよろしくお願いいたします。

~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。



給食では、旬の食材や地元の食材を使ったり、行事食や郷土料理などさまざまな献立を提供します。
ぜひご家庭でも話題にさせていただき、子どもたちの食への興味・関心を高めるきっかけとしていただければ幸いです。