



2023年4月 学校給食予定献立表



坂戸市立 小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
13(木)	牛乳 切り干し大根のそぼろ丼 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	でん粉 砂糖 米 菜油 じゃがいも	ごまつな にんじん 切り干し大根 たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子 削り節	636	27.3	
14(金)	牛乳 桜ごはん ちくわの元氣揚げ 浅漬け ヨーグルト	牛乳 油揚げ しらす干し ちくわ	米 こんにやく ごま 小麦粉 菜油	にんじん 干ししいたけ 桜の花 にんじん 八角 たまねぎ 軒パツ きゅうり	清酒 しょうゆ 粗塩 粗塩 粗塩	648	24.6	
17(月)	牛乳 ごはん ムロあじの野菜あんかけ 新じゃがいもとうま煮	牛乳 ごはん ムロあじ	米 小麦粉 だん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん もやし さやえんどう にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう 清酒 しょうゆ 煮干し	684	31.0	
18(火)	牛乳 バターロール マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ 清見柑	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳	バターロール 小麦粉 じゃがいも 卵 バター 菜油 砂糖 菜油	にんじん たまねぎ 赤ピーマン 軒パツ きゅうり 清見柑	白粉 粗塩 ごしょう ロール 粗塩 米酢 ごしょう	615	21.3	
19(水)	牛乳 みそラーメン 手作り揚げぎょうざ ごまつなのおかかあえ	牛乳 白みそ 赤みそ 鶏肉 豚肉	中華めん 菜油 餃子の皮 ごま油 菜油	にんじん どうもろこし 缶 だんご ねぎ もやし 軒パツ しょうが たまねぎ にんにく	鶏がら しょうゆ 粗塩	639	25.7	
20(木)	牛乳 ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 磯煮 ピリッときゃべつ	牛乳 鶏肉 大豆 ぎつま揚げ 豚肉 ひじき	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 菜油 大豆	にんじん 軒パツ きゅうり もやし	清酒 本みりん しょうゆ 本みりん しょうゆ 煮干し しょうゆ 粗塩	609	32.3	
21(金)	牛乳 たけのこごはん 豚肉の中巻揚げ フルーツポンチ	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉	砂糖 米 小麦粉 だん粉 砂糖 米油	さやえんどう にんじん たけのこ 干ししいたけ ワケガイ 赤ピーマン にんにく	しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ	715	28.8	
24(月)	牛乳 フラワーロール ブラウンシチュー キャベツとベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム	フラワーロール 小麦粉 じゃがいも バター 菜油	にんじん たまねぎ にんにく	赤ワイン カブチニス 申濃けし 粗塩 ドレッシング ごしょう 鶏がら ロール ドレッシング	599	21.3	
25(火)	牛乳 スラッピージョー A旨スープ 手作りミルクゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	小麦粉 砂糖 ごどもパン 米油 じゃがいも 卵 菜油	にんじん グリンピース たまねぎ ごまつな にんじん 軒パツ たまねぎ	赤ワイン カブチニス 粗塩 ごしょう ドレッシング 粗塩 ごしょう 鶏がら ロール パティシエス	621	26.0	
26(水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 鶏肉と野菜の香味炒め	牛乳 豆腐 赤みそ 豚肉 鶏肉	米 でん粉 砂糖 ごま油 菜油	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ 干ししいたけ ワケガイ にんじん 軒パツ しょうが	しょうゆ 白ワイン テマリヤン 清酒 しょうゆ 粗塩	646	31.0	
27(木)	牛乳 昆布ごはん 鶏肉の唐揚げ ごま和え	牛乳 油揚げ 豚肉 昆布 鶏肉	砂糖 米 小麦粉 だん粉 米油	にんじん しょうが	清酒 しょうゆ 清酒 しょうゆ	694	29.9	
28(金)	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 バター 菜油 砂糖 菜油	にんじん 卵 たまねぎ にんにく にんじん 軒パツ きゅうり	カレーライス しょうゆ 粗塩 粉 ごしょう カブチニス ドレッシング 粗塩 米酢 ごしょう	662	19.0	
<b>給食回数 12回</b>						<b>今月の栄養量</b>	<b>647</b>	<b>26.5</b>
※1年生は24日(月)から給食開始です。 ※材料は都合により変わる場合があります。						<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.5</b>

ご入学・ご進級

おめでとうございます！

元気いっぱい1年生を迎え、新年度がスタートしました。学校給食は栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの仲間と一緒に食べることにより、ふれあいの中で子どもたちの健康と心身の成長を育んでいきます。また、ご家庭や地域の方々と連携を図りながら食育を推進していくという大切な役割があります。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

坂戸市の給食



坂戸市は、学校の給食室で作る「自校方式」で給食を作っています。家庭と同じ「手作り」を基本

とし、食を通じて季節を感じてもらえるよう、行事食や旬の食材をとりいれたり、煮干しやかつお節、鶏ガラなどでだしをとり自然のうま味を大切にしたい献立を心がけています。子どもたちの「おいしかったよ」「ごちそうさまでした！」の声に元気をもらい、子どもたちの笑顔のために心を込めて作っています。