



2024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)
11(木)	牛乳	牛乳				641	29.6
	ごはん		米				
	韓国風焼き肉	豚肉	砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ	清酒 本みりん しょうゆ コシヤ		
	ワンドゥンスープ	鶏肉	ワンドゥンの皮 米油	ワンドゥン にんにく じゃがいも	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
12(金)	牛乳	牛乳				651	25.2
	桜ごはん	油揚げ ちりめんじゃこ	米 こんにやく ごま	にんにく 干しいたけ 桜の花	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ちくわの元氣揚げ	ちくわ	小麦粉 米油	にんにく たまねぎ	粗塩		
	ピリッときやべつ		油	じゃがいも きゅうり	しょうゆ 粗塩		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
15(月)	牛乳	牛乳				676	32.6
	ごはん		米				
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油 米油	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	しょうゆ トマトソース しょうゆ		
	青菜の中華炒め	油揚げ 鶏肉	砂糖 ごま油 米油	にんにく ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 米酢		
16(火)	牛乳	牛乳				617	21.8
	ツイストパン		小麦粉				
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも マカロニ 米油	にんにく たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	イタリアンサラダ	オリーブオイル	砂糖 オリーブ油 米油	アスパラガス じゃがいも きゅうり	粗塩 米酢 こしょう バジル		
	ジューシーフルーツ			ジューシーフルーツ			
17(水)	牛乳	牛乳				665	25.1
	わかめうどん	豚肉 わかめ	ゆでうどん	にんにく ねぎ しめじ	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
	ごまみそ和え	油揚げ 白みそ	砂糖 ごま	ごまつな にんにく じゃがいも	しょうゆ		
	黒糖きな粉蒸しパン	きな粉 チーズ	小麦粉 黒砂糖 米油		粗塩 ベーキングパウダー		
18(木)	牛乳	牛乳				657	27.2
	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉	砂糖 米	にんにく たけのこ 干しいたけ	しょうゆ 粗塩		
	さばの野菜あんかけ	さば	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんにく じゃがいも	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	杏仁豆腐	寒天 牛乳	砂糖	みかん缶 りんご缶 黄桃缶	バナナアイス		
19(金)	牛乳	牛乳				653	28.6
	ごはん		米				
	ジャンボ肉シューマイ	卵 豚肉	でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	磯煮	大豆 さつま揚げ 鶏肉 ひじき	じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油	にんにく	本みりん しょうゆ 煮干し		
22(月)	牛乳	牛乳				664	24.6
	ごはん		米				
	ポークチーズカツ	卵 豚肉 チーズ	小麦粉 パン粉 砂糖 米油	たまねぎ	マスタード 粗塩 トマトピューレ こしょう トマトケチャップ		
	ごまみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	こんにやく ごま	にんにく ごぼう ねぎ	削り節		
	おひたし			ごまつな もやし	しょうゆ		
23(火)	牛乳	牛乳				609	22.2
	フラワーロール		小麦粉				
	ブラウンスチュー	鶏肉 生クリーム	小麦粉 じゃがいも 米油	にんにく たまねぎ にんにく	赤ワイン マスタード 中濃ソース 粗塩 トマトピューレ こしょう 鶏がら ローレル トマトケチャップ		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	米油	にんにく じゃがいも	しょうゆ 粗塩 こしょう		
24(水)	牛乳	牛乳				593	26.5
	フィッシュバーガー	魚肉	小麦粉 パン粉 こどもパン 米油	じゃがいも	中濃ソース 粗塩 こしょう		
	じゃがいものスープ	鶏肉	じゃがいも でん粉	ごまつな にんにく たまねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
25(木)	牛乳	牛乳				678	29.1
	昆布ごはん	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 米	にんにく	清酒 しょうゆ		
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ		
	浅漬け			にんにく じゃがいも	粗塩		
26(金)	牛乳	牛乳				662	21.4
	カレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 米油	にんにく じゃがいも たまねぎ にんにく	マスタード しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトケチャップ		
	チンゲンサイとコーンのソテー	鶏肉	米油	チンゲンサイ どうもろこし缶 もやし	粗塩 こしょう		
30(火)	牛乳	牛乳				589	21.5
	ごはん		米				
	新じゃがいものうま煮	さつま揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油	にんにく たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ビーフンと野菜の炒め物	鶏肉	ビーフン ごま油 米油	ごまつな にんにく じゃがいも しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩		
給食回数 13回					今月の栄養量	643	25.8
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~32.5

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級 おめでとうございます!
 げんき いっぱい の 1 年生 を 迎え、新年度 が スタート しました。
 学校給食はバランスのとれた食事と先生やクラスの仲間と一緒に
 食べることで、心身の健康と心身の成長を
 育んでいきます。またご家庭と地域の方々の連携を図りながら
 食育を推進していくという大きな役割があります。
 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します。



さかど し きゅうしょく
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」の献立を心がけています。
 子供たちの「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、子供たちの笑顔のために心を
 込めて作っています。

