

日(曜)	献立名	牛乳	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
			あか		みどり		しろ		
			さかな・にく・たまご・まめ	かいどう・ごさかな・ぎゅうにゅう	色のこいやさい	色のうすいやさい・くだもの	こくもつ・いも・さとう	あぶら	
2月)	とりごぼうごはん ししゃものおちゃフライ さわにわん	☑	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ねぎ	こめ	あぶら	617
			あぶらあげ ししゃものおちゃフライ ぶたにく			しいたけ だいこん しらたき			27.8
6(金)	ピースごはん さわらのねぎみそやき けんちんじる	☑	さわらぶかやねぎみそづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース しいたけ	こめ	あぶら	585
			とうふ あぶらあげ			ごぼう ねぎ こんにやく だいこん	じゃがいも		27.1
9月)	ココアあげパン ウインナーと まめのトマトに マカロニサラダ	☑	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	コッペパン マカロニ	あぶら	625
			あかいんげんまめ ひよこまめ		トマト	マッシュルーム キャベツ きゅうり	ココア さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	20.8
10(水)	ソイどん はくはん そくせきづけ かきたまじる	☑	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	しゅんぎく	たまねぎ	こめ	あぶら	634
			ぶたにく だいず とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ キャベツ きゅうり	さとう		30.7
11(水)	きつねうどん じごなうどん ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	☑	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ ゆかり	じごなうどん	あぶら	640
			あぶらあげ ちくわ	わかめ あおりのり		ねぎ キャベツ きゅうり	さとう こむぎこ		28.0
12(木)	キムチチャーハン くきわかめのナムル フルーツあんじん	☑	やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも	こめ	あぶら	590
				くきわかめ	ピーマン	はくさいキムチ みかん ちやし パイン きゅうり	さとう あんじんととうふ	ごま	26.3
13(金)	はくはん アジフライ かおりづけ とんじる	☑	アジフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ こんにやく	こめ	あぶら	628
			とうふ			きゅうり だいこん しょうが ねぎ ごぼう	じゃがいも		28.0
16(月)	はくはん なまあげとぶたにくのみそに キャベツのうめおかかあえ かわちばんかん	☑	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねりうめ	こめ	あぶら	662
			なまあげ かつおぶし		さやいんげん	キャベツ きゅうり かわちばんかん	さとう	あぶら ねりごま	27.0
17(火)	はるキャベツの ペペロンチーノ まつばいも かいそうサラダ	☑	ベーコン	ぎゅうにゅう		にんにく だいこん	スパゲティ	あぶら	572
			まぐろフレーク	かいそうミックス		たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス	さつまいも さとう はちみつ	ごま	22.3
18(水)	せきはん まぐろのかりんあげ みそしる アセロラゼリー	☑	まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	せきはん	あぶら	631
			とうふ	わかめ	こまつな		さとう じゃがいも アセロラゼリー		28.9
19(木)	くろパン オムレツの バーベキューソース しんじゃがいものスープに	☑	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	くろパン	あぶら	650
			とりにく ベーコン			マッシュルーム とうもろこし キャベツ	さとう じゃがいも		22.6
20(金)	タコライス はくはん ポイルレタス アーサーじる	☑	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ	こめ	あぶら	571
			とうふ	チーズ あおさ	トマト	レタス キャベツ ねぎ		26.8	
23(月)	タンメン ホットちゅうかめん ごぼうとだいずのからあげ ちゅうかづけ	☑	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	ホットちゅうかめん	あぶら	617
			うすらたまご だいず		チンゲンサイ	しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	さとう		24.6
24(火)	はくはん かつおの しんたまねぎソース わかたけに	☑	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ さやえんどう	こめ	あぶら	587
			とりにく えび	わかめ		たけのこ こんにやく ふき	さとう		28.2
25(水)	フラワーロール しんじゃがいもの ミートソースあえ おやこまめサラダ	☑	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ グリーンピース	フラワーロール	あぶら	639
			だいず			にんじん えだまめ きゅうり とうもろこし キャベツ	じゃがいも さとう		23.3
26(木)	ちゅうかどん はくはん しゅうまい あさづけ	☑	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	こめ	あぶら	611
			いか えび うすらたまご	しおこんぶ		たけのこ きゅうり しいたけ だいこん きくらげ		27.1	
27(金)	カツカレー はくはん てづくりふくじんづけ プリンアラモード	☑	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん	こめ さとう	あぶら	630
			とんかつ		トマト	セロリー きゅうり だいこん	じゃがいも プリンアラモード		22.3

※都合により献立を多少変更することがありますので、ご了承ください。 ※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。 ※お箸には必ず名前を明記し、毎日持参してください。

☆グリーンピース☆

グリーンピースは、さやから取り出した豆を食べます。缶詰や冷凍食品としては、1年中ありますが、採りたてのおいしさはこの時期にしか味わえません。南浦和小学校では、5月6日(金)に「ピースごはん」を出す予定です。子どもたちに、旬を味わってもらえると嬉しいです。