令和３年は丑年！
牛乳を飲MOU～！

令和3年4月学校給食献立予定表

毎月19日は
食育の日

深谷市立桜ヶ丘小学校

2021-04-09

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 月		ビビンバ	豚肉　みそ　たまご	白飯　油　三温糖　ごま ごま油	にんにく　しょうが　きゅうり　もやし	656 kcal
		中華スープ	鶏肉　わかめ	緑豆はるさめ	しょうが　にんじん　玉葱　きくらげ　こまつな	27.0 g
		えびしゅうまい	えびしゅうまい			22.7 g
						2.5 g
13 火		ごま味噌ラーメン	豚肉　みそ	中華めん　油　ごま　ごま 油	にんじん　しょうが　にんにく　玉葱　もやし　きくら げ　とうもろこし　ねぎ　にら	633 kcal
		海草サラダ	ｽｸｰﾙ糸かまぼこ　ほぐし	上白糖　油　ごま油	きゅうり　キャベツ	24.5 g
		揚げぎょうざ		油		23.1 g
						3.6 g
14 水		かつ丼	鶏肉	白飯　薄力粉　パン粉　油 三温糖		616 kcal
		磯の香あえ	のり　かつお節　ちりめんじゃこ		ほうれんそう　もやし　キャベツ　にんじん	28.2 g
		なめこ汁	豆腐　みそ		だいこん　なめこ　ねぎ　こまつな	17.2 g
						2.7 g
15 木		きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン　油　上白糖		624 kcal
		ツナとひじきのサラダ	まぐろ水煮　干ひじき	油　上白糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　玉葱	21.4 g
		わんたんスープ	豚肉	ウェーブワンタン	にんじん　玉葱　きくらげ　もやし　ねぎ　こまつな	27.2 g
		チーズで鉄分	チーズで鉄分			2.8 g
16 金		ご飯		白飯		549 kcal
		鱈の味噌マヨキノコ焼き	まだら　みそ	ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ	23.6 g
		切り干し大根の炒り煮	おいしいあさり　竹輪　油揚げ	油　三温糖	にんじん　切干しだいこん	13.9 g
		みそ汁	凍り豆腐　わかめ　みそ	じゃがいも	にんじん　こまつな　玉葱	2.5 g
19 月		黒パン		黒パン		633 kcal
		ソース焼きそば	豚肉　あおのり　さくらえび	油　蒸し中華めん	玉葱　にんじん　キャベツ　もやし	23.3 g
		焼きウィンナー	ウインナー			21.8 g
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト	はちみつ	みかん缶　パイン缶　もも缶　バナナ	2.2 g
20 火		カレーうどん	豚肉　油揚げ　なると	地粉うどん　かたくり粉	にんじん　玉葱　ねぎ　こまつな	620 kcal
		チキンのﾌﾚｰｸ焼き	鶏肉　パルメザンチーズ	マヨネーズ　パン粉　コー ンフレーク		30.0 g
		ハムと大根のサラダ	ハム	油　上白糖	だいこん　きゅうり　キャベツ　ポッカレモン	19.1 g
						3.2 g
21 水		たけのこご飯	鶏肉　油揚げ　きざみのり	茶めし　油,三温糖	にんじん　たけのこ　とうがらし　さやいんげん	630 kcal
		鮭フライ	鮭フライ	油		28.4 g
		すまし汁	糸かまぼこ　カットわかめ　うず ら卵	ふ	にんじん　玉葱　ねぎ　こまつな	21.3 g
		きゅうりと人参のﾋﾟﾘｯﾄ漬			きゅうり　にんじん	3.7 g
22 木		キャロットスープ	ベーコン　鶏肉　調理用牛乳	油　じゃがいも	玉葱　にんじん　キャロットベース	611 kcal
		スラッピージョー	豚肉　パルメザンチーズ	コッペパン　油　薄力粉	しょうが　にんにく　玉葱　にんじん	24.5 g
		グリーンサラダ	まぐろ水煮	油　上白糖	ブロッコリー冷凍　キャベツ　きゅうり　ポッカレモン	22.6 g
						2.6 g
23 金		ハヤシライス	豚肉　とろけるチーズ　調理用牛 乳	白飯　油　じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん　玉葱　トマト水煮　ソ ティオニオン	647 kcal
		オムレツ	プレーンオムレツ			21.0 g
		ヘルシーサラダ	まぐろ水煮	油　上白糖	キャベツ　きゅうり　ごぼう	22.5 g
						3.0 g
26 月		ご飯		白飯		581 kcal
		鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉	ごま油	ねぎ　ポッカレモン	27.0 g
		深谷もやしとじゃこナムル	ちりめんじゃこ	ごま油　上白糖　油　ごま	にんじん　もやし　きゅうり　にんにく	18.0 g
		コーン入り華風スープ	豚肉　たまご	油　かたくり粉	にんじん　玉葱　きくらげ　とうもろこし　こまつな	2.1 g
27 火		しょうゆラーメン	豚肉　なると巻き　わかめ	中華めん　油	しょうが　にんにく　玉葱　とうもろこし　もやし きくらげ　ねぎ　こまつな	654 kcal
		中華サラダ	ハム　錦糸卵	緑豆はるさめ　油　ごま油 上白糖	きゅうり　キャベツ　にんじん	24.5 g
		オレンジパンケーキ	たまご	ホットケーキミックス	にんじん　オレンジジュース	16.4 g
						2.7 g
28 水		わかめごはん	わかめ	ごはん		663 kcal
		豚肉とﾚﾊﾞｰのごまだれ	豚肉　豚肝臓	かたくり粉　じゃがいも 油　三温糖　すりごま	しょうが	24.8 g
		みそ汁	油揚げ　豆腐　わかめ　みそ		にんじん　こまつな　玉葱	23.1 g
		たくあんサラダ	ハム	ごま　油	きざみたくあん　キャベツ　きゅうり	3.5 g
30 金		カレーライス	豚肉　調理用牛乳　とろけるチー ズ	白飯　油　じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん　玉葱　トマト水煮　ソ ティオニオン	670 kcal
		大豆のカリカリ揚げ	大豆	かたくり粉　油　上白糖		21.8 g
		ハムのマリネ	ハム	油	キャベツ　きゅうり　玉葱　ポッカレモン	25.0 g
						2.6 g

★給食の献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。パン3回　めん3回　ごはん8回　合計14回

今月の目標は　「係や給食の約束をきめよう。身支度や準備を素早く安全にやろう。」です。