



実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのものになる食品	主に体の調子を整える食品	その他	エネルギー	
		たんぱく質・無機質	炭水化物・脂質	ビタミン	(塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	[kcal] たんぱく質 [g]	
	<b>行事食「進級祝い」</b>	昔から、ハレの日(おめでたい特別な日)には、赤飯やあずきご飯を食べる習慣があります。赤い色には、邪気を払う力があるとされています。					
10(金)	あずきごはん(ごま)	あずき	こめ もちごめ ごま			615	
	さわらのたつたあげ	さわら	あぶら でんぷん こめこ	しょうが	しょうゆ		
	はるやさいのみそしる	あぶらあげ	じゃがいも こんにやく	にんじん かぶ ふき キャベツ たけのこ ねぎ	みそ だし(かつお)		
	きよみオレンジ			オレンジ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.0
13(月)	にくうどん	ぶたにく あぶらあげ なんと	さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ だし(かつお)	580	
	(じごなうどん)		じごなうどん				
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら				
	キャベツのみそあえ		さとう ごま	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ みそ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					25.5
14(火)	シュガーあげパン		コッペパン(にゅうなし) さとう あぶら			572	
	ミネストローネスープ	ぶたにく だいず	マカロニ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	だし(とり)		
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ だしのもと		
	にゅうさんきんデザート	だっしふんにゅう れんにゅう	さとう こんにやくいも	かんてん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					22.3
15(水)	<b>★熊本県郷土料理★</b>	高菜めしは、熊本県阿蘇市で昔から食べられてきた家庭料理です。つぼん汁は、鶏肉や根菜類などが入った具だくさんの汁ものです。人吉地域で、秋祭りや供養の会席料理のひとつで、現在はお正月などでも食べられます。蓋つきのお椀に盛り付けたことから「壺の汁」が変化し「つぼん汁」になったようです。					
	たかなめし		こめ ごまあぶら	たかな	しょうゆ	601	
	モウカのたつたあげ	モウカザメ	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ		
	つぼんじる	ちくわ なまあげ とりにく	さとも あぶら	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	しょうゆ だし(かつお)		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
					24.6		
16(木)	むぎごはん		こめ むぎ			676	
	なまあげとぶたにくのみそに	なまあげ ぶたにく だいず	さとう あぶら	にんじん しめじ たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン	しょうゆ だし(かつお) みそ		
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					33.0
17(金)	<b>1年生 給食開始</b>	1年生は、初めての給食です。あわてず、ゆっくり、よくかんで、食べましょう。					
	フラワーパン		フラワーパン(にゅうなし)			587	
	とりにくのささみフライ	とりにく だいず	あぶら さとう パンこ でんぷん		しょうゆ		
	コーンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			
	いちごゼリー		さとう	いちごかじゅう			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				19.9		
20(月)	むぎごはん		こめ むぎ			595	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	みそ しょうゆ		
	かいそうサラダ	海藻(わかめ、莢わかめ、昆布、赤つのまた、赤まふのり、白しきのり、赤とさか)	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					29.1
21(火)	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ			610	
	ししゃものなんばんづけ	ししゃも	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ		
	とんじる	ぶたにく とうふ	こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	みそ だし(かつお)		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					23.2

実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	その他	エネルギー
		たんぱく質・無機質	たんぱく質・炭水化物・脂質	ビタミン	(塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	[kcal]
22(水)	はくはん(まみやまい)		こめ			673
	おやこに	たまご とりにく なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ いんげん にんじん	しょうゆ	
	ごぼうとだいのあまからあげ	だいず	でんぷん あぶら さとう	ごぼう	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23(木)	こどもパン		こどもパン(にゅうなし)			597
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが		
	やさいスープ	とりにく	じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ こまつな	しょうゆ だし(とり)	
	ヨーグルト	だっしふんにゅう	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24(金)	むぎごはん		こめ むぎ			545
	なっとうふりかけ	だいず のり	でんぷん	かぼちゃ	だし(かつお・こんぶ・たら)	
	にくじゃが	ぶたにく だいず	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ だし(かつお)	
	わふうサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27(月)	たけのこごはん	あぶらあげ とりにく	こめ さとう あぶら	たけのこ いんげん	しょうゆ だし(かつお)	589
	きびなごのかりかりあげ	きびなご	あぶら さとう でんぷん げんまい じゃがいも こめこ	しょうが		
	さわにわん	ぶたにく なまあげ	しらたき あぶら でんぷん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ だし(かつお)	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28(火)	<p>「さいたま市民の日」献立</p> <p>5月1日は「さいたま市民の日」です。さいたま市誕生20周年を記念して令和3年に制定されました。さいたま市に興味を持ち、食を支える方々へ感謝の気持ちを持ってもらうために、西区の農家さんが作った米と、緑区の農家さんが作った小松菜、岩槻区で作られたヨーロッパ野菜のスイスチャードを使った献立です。おいしく食べましょう。</p>					
	さいたまホワイトカレー	とりにく しろはなまめ とうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ とうにゅうバター	たまねぎ にんじん しめじ スイスチャード	だし(とり)	572
	ターメニックライス(はらだまい)		こめ			
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	あぶら さとう ごま	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ	
	ビーツゼリー		さとう	ビーツ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
平均栄養量				エネルギー	たんぱく質	
				601	25.0	

\*予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

\*加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

旬食材:菜の花、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃが、グリーンピース、たけのこ、清見オレンジ、河内晩柑、わかめ、ひじき、サワラ、あさり

給食費について(お願い)	さいたま市では、令和6年度から学校給食の取り扱いを私会計(各学校の校長が徴収・管理する方法)から、公会計(さいたま市で徴収・管理する方法)へ移行しました。給食費(額)に関するお問い合わせは、さいたま市教育委員会 おいしい給食サポート課 公会計担当までお願いいたします。その他、給食の停止や形態変更などは、学校栄養士までお願いいたします。給食停止や変更等は、停止日(変更日)の6日前までに書類の提出が必要となりますので、お早めにお知らせください。
--------------	--



成長期にある子どもにとって、望ましい食習慣の形成は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすと言われています。上小小学校では、学校給食や教科等を通して食に関する指導を行っております。給食では「生きた教材」として活用できるような食事づくりに努めてまいります。

子どもたちが、生涯にわたって健康でいられるように、家庭と学校との連携を大切にしていきたいと思っておりますので、より一層の御理解、御協力をお願いいたします。



## ★各自で用意するもの★

- ・給食セット(ナプキン、自分用のはしやスプーン)
  - 毎日持ち帰り、きれいに洗って忘れずに持ってくる。
  - デザート用の紙スプーンは、環境を配慮した観点から、洋食の献立(スプーンで食べる献立)の時は付かないので、必要でしたら各自でご用意ください。
- ・給食袋(給食着、給食帽子、マスク)

\*5月分から、学校給食予定献立表はがくぶりで配信します。紙の献立表をご希望の方は、職員玄関に置いてありますので、お