

平成28年度4月よていこんだてひょう①

さいたま市立大砂土小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り交じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です！早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

栄養士は、石井由香が担当いたします。調理業務は、グリーンハウス(株)に委託されています。今年度も、子どもたちに安全で、おいしい給食を提供するため、力を合わせて頑張っていきますので、学校給食へのご理解・ご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
12	火	ごはん		こめ			662	25.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さわらのこめこカツ	さわら	こめこ あぶら		しお こしょう ソース		
		いそかあえ	きざみのり	さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ す しお		
		すましじる	とうふ わかめ なた		たけのこ えのきたけ ながねぎ	かつおだし さばだし しお しょうゆ		
		いちごクレープ	ぎゅうにゅう クリームチーズ たまご なまクリーム だっしふんにゅう ヨーグルト	こむぎこ さとう	いちごピューレ			
13	水	バターロール	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ			648	24.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はるやさいのクリーム スパゲッティ	とりにく しろはなまめ ベーコン チーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	しお こしょう		
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら	きゅうり だいこん あかピーマン とうもろこし	しょうゆ す しお さけ みりん		
14	木	むぎごはん		こめ むぎ			645	27.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ うずらのたまご	あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ しせんソース さけ しお		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり とうもろこし	しお しょうゆ す		
15	金	あおなとえびのピラフ	えび	こめ あぶら バター	たまねぎ しめじ こまつな	しお こしょう	571	27.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		きびなごごまフライ	きびなご	こむぎこ パンこ あぶら ごま				
		とうふのスープ	ぶたにく とうふ	あぶら	にんじん もやし ながねぎ たまごたけ	しょうゆ しお こしょう		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
18	月	むぎごはん		こめ むぎ			690	29.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さかなとカシューナッツの いためもの	マンダイ	カシューナッツ でんぷん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ピーマン	しょうゆ トウバンジャン		
		トックスープ	わかめ とりにく	トック ごま	ながねぎ たまねぎ	しお こしょう		
19	火	シュガーコッペ	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう バター マーガリン		しお	596	18.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やさいスープ	ベーコン とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	しお こしょう		
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら	しお こしょう			
20	水	むぎごはん		こめ むぎ			609	20.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが トマト セロリ	ソース しお こしょう カレーこ		
		コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		

1年生きゅうしよく
スタートです。

平成28年度4月よていこんだてひょう②

さいたま市立大砂土小学校

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
21	木	ちゅうかたきこみごはん	ぶたにく	こめ ごまあぶら	たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ	しお さけ しょうゆ みりん	571	22.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かいせんまんじゅう	いか えび たこ ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう こむぎこ	にら ながねぎ しょうが	しお		
		わかめスープ	わかめ とうふ とりにく	ごま	たまねぎ こまつな	しお こしょう しょうゆ		
22	金	わかめごはん	わかめ	こめ			599	24.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりのからあげ	とりにく	こむぎこ でんぷん	しょうが	しょうゆ		
		ごじる	だいず あぶらあげ みそ	じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	かつおだし さばだし		
		ミニゼリー(りんご)			りんご			
25	月	ごはん		こめ			583	20.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものそぼろに	とりひきにく	じゃがいも さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん		
		くきわかめのぴりからあえ	くきわかめ	ごま ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく	しお しょうゆ す トウバンジャン		
26	火	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	たけのこ さやえんどう	しょうゆ しお みりん	572	29.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さわらのさいきょうみそやき	さわら みそ	さとう		しょうゆ みりん		
		かきたまじる	たまご	じゃがいも でんぷん	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	かつおだし さばだし しお しょうゆ		
27	水	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		しお	601	23.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		シーフードとひよこまめの トマトに	いか あさり ひよこまめ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ソース ケチャップ しお こしょう トマトピューレ あかワイン		
		アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし			
28	木	むぎごはん		こめ むぎ			586	23.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しせんどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ	さけ しょうゆ しお さんしょう しせんソース テンメンジャン		
		きゅうりともやしのナムル		ごま ごまあぶら	きゅうり もやし にんにく	しょうゆ しお す		
☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。						今月の平均栄養摂取量	605	24.4
☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。						給食栄養摂取基準値	640	24.0

離任式のため、
短縮日課です。

《今月のこんだてより》

- 13日(水)春野菜のクリームスパゲッティ・・・野菜をたっぷり使って、クリームスパゲッティを作ります。
- 18日(月)魚とカシューナッツのいためもの・・・マンダイという魚を下味・でん粉をつけて、油で揚げて、野菜と絡めます。
- 26日(火)たけのこごはん・・・旬を感じるメニューです。たけのこを贅沢に使って、おいしい炊き込みご飯にします。