

# よていこんだてひょう



さいたま市立大砂土小学校

その①

平成29年度

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる (黄)	体をつくる (赤)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等		
1金	○	ごはん	米				561	23.9
		きびなごのからあげ	でん粉、菜種油	きびなご				
		さつまじる	さつまいも、植物油	鶏肉、豆腐、みそ	人参、こんにゃく、大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
		かおりづけ			キャベツ、きゅうり、しょうが	塩、りんご酢、しょうゆ、酒		
4月	○	ごはん	米				594	26.9
		さばのしおやき		さば		塩		
		とんじる	植物油、じゃがいも	豚肉、みそ	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
		ごまあえ	きび糖、すりごま、いりごま		緑豆もやし、ほうれんそう、キャベツ	塩、しょうゆ		
5火	○	キムチチャーハン	米、油	豚肉	人参、白菜キムチ、ねぎ	塩、酒、ポークガラスープ、酒、こしょう	644	22.0
		にんじんあげしゅうまい	豚脂、でん粉、砂糖、ごま油、菜種油、小麦粉	たら	玉ねぎ、人参	塩、こしょう		
		トックスープ	トック餅	鶏肉、わかめ	ねぎ、ホールコーン、ほうれんそう	塩、こしょう、チキンガラスープ、酒		
		みかん			みかん			
6水	○	ソフトフランスパン	小麦粉、ショートニング、砂糖			塩、イースト、小麦たんぱく	563	22.6
		はちみつ	はちみつ					
		はくさいスープ	でん粉、植物油	鶏肉、豆腐	白菜、えのきたけ、人参、小松菜、ねぎ、しょうが	チキンガラスープ、しょうゆ、塩		
		かぼちゃのアーモンドサラダ	じゃがいも、アーモンド、植物油、きび糖		かぼちゃ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	塩、こしょう、りんご酢		
7木	○	もちげんまいごはん	米、もち玄米				651	25.2
		さいのくになっとう		納豆		だししょうゆ		
		にくじゃが	じゃがいも、植物油、きび糖	豚肉	玉ねぎ、人参、つきこんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、塩		
		ぴりからもやし	きび糖、ごま油		緑豆もやし、きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン		
8金	○	むぎごはん	米、麦				643	26.2
		あつあげとうすらたまごのあますに	きび糖、植物油、でん粉	生揚げ、豚肉、うすらの卵	にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、チンゲン菜、干ししいたけ	しょうゆ、酒、ポークガラスープ、トマトケチャップ、塩、りんご酢		
		ナムル	きび糖、ごま油、ごま		人参、ほうれんそう、緑豆もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	塩、しょうゆ		
11月	○	バターリングパン	小麦粉、砂糖	バター、乳製品、脱脂粉乳		イースト、食塩、小麦たんぱく	616	26.4
		じゃがいものスペインふう	じゃがいも、植物油、きび糖	えび、ベーコン、豚肉、いか、あさり	玉ねぎ、人参、にんにく、トマトピューレ	赤ワイン、しょうゆ、塩、こしょう、ポークガラスープ、トマトケチャップ		
		ひじきのマリネ	きび糖、植物油	ひじき	ホールコーン、きゅうり、大根、赤ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、塩、りんご酢		
12火	○	むぎごはん	米、麦				623	22.0
		とりにくのかシューナッツいため	植物油、じゃがいも、菜種油、カシューナッツ、きび糖、でん粉	鶏肉	しょうが、青ピーマン、人参	しょうゆ、酒		
		とうふとわかめのスープ	植物油	わかめ、豆腐	小松菜、玉ねぎ、ホールコーン	塩、こしょう、しょうゆ、チキンガラスープ		
13水	○	カレーうどん	うどん麺、小麦粉、植物油、でんぷん	豚肉、油揚げ	しいたけ、人参、ねぎ	かつおだし、カレー粉、しょうゆ、塩	645	25.3
		パンダあんまん	小麦粉、小豆あん、でん粉、ラード、もち粉、浮き粉、砂糖			イースト、膨張剤		
		きのこいりおひたし			ほうれんそう、緑豆もやし、えのきたけ、しめじ	塩、しょうゆ、みりん、酒、だし昆布		
14木	○	フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			イースト、塩、小麦たんぱく	569	26.0
		サーモンチャウダー	じゃがいも、植物油、バター、小麦粉	さけ、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう	白ワイン、塩、こしょう、ポークガラスープ		
		カラフルサラダ	きび糖、植物油	ボンレスハム	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう、りんご酢		
15金	○	ごはん	米				605	24.0
		とりにくとあぶらあげのたまごとし	きび糖、でん粉	卵、油揚げ	玉ねぎ、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、みりん、塩、かつおだし		
		こまつなとわかめのサラダ	植物油、きび糖	わかめ	小松菜、きゅうり、ホールコーン	りんご酢、しょうゆ、塩、酒		
18月	○	くわいごはん	米、きび糖、植物油	ほたて水煮、油揚げ	人参、くわい	塩、しょうゆ、酒、うすくちしょうゆ	560	25.6
		はたはたのからあげ	でん粉、小麦粉、砂糖	はたはた		塩、酵母エキス、こしょう		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ、みそ	玉ねぎ、ほうれんそう、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
		みかん			みかん			

# よていこんだてひょう

その②

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる (黄)	からだをつくる (赤)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等		
19 火	○	わかめごはん	米、砂糖	わかめ		塩、酵母エキス	692	28.5
		さけのしおやき		さけ		塩		
		どさんこじる	じゃがいも、植物油	豚肉、みそ	ホールコーン、ねぎ、緑豆もやし、人参、にんにく	しょうゆ、かつおだし、だし昆布		
		チョコレート	砂糖、ショートニング、乳製品、練乳、水飴	ゼラチン		カカオマス、ココアパウダー、乳化剤		
		ブルーベリータルト	砂糖、米粉、ショートニング、水飴、コーンフラワー、植物油、でん粉	豆乳、豆乳粉末	ブルーベリー、こんにゃく加工品	海藻カルシウム、発酵調味料、膨張剤、酸味料		
20 火	○	キャロットライス クリームソース	米、オリーブ油、植物油、小麦粉、バター	鶏肉、あさり、牛乳、生クリーム、チーズ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム	塩、酒、こしょう、チキンガルスープ	588	21.5
		ビーンズサラダ	植物油、きび糖	大豆	キャベツ、きゅうり	塩、りんご酢、こしょう		

★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。

★「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。

今月の平均栄養摂取量	611	24.7
給食栄養摂取基準値	640	24.0



はや ことし いっ げつ がつ しわす い ししょう はし いそが つき  
早いもので今年もあと一か月となりました。12月は「師走」とも言い、師匠も走るほど忙しい月  
い といわれています。たの ぎょうじ おお ふゆやす げんき す たいちようかんり きつ  
楽しい行事の多い冬休みを元気に過ごせるように、体調 管理に気を付けま  
しょう。12月21日の当時にはかぼちやを食べてゆず湯に入る習慣があります。かぼちやの旬は  
なつ ちようきかん ほぞん ふゆ た おとす はつか きゅうしよく  
夏ですが、長期間 保存できるので冬に食べてカロテンをとり、風邪に負けない体をつくる昔の人  
ちえ  
の知恵です。

## ○献立紹介

<p>18日 くわいご飯</p> <p>埼玉県はくわいの産地として有名です。くわいは「芽がでる」ことから縁起が良いものとして祝いやお正月で食べられてきました。18日の給食のくわいは3年生が「芽かき」をしてくれます。3年生の皆さんよろしくお願ひします。</p>	<p>20日 ラッキーキャロットをさがそう！</p> <p>フランスのケーキに「ガレット・デ・ロワ」というものがあります。ケーキの中に陶器の小さな人形が入っていて、その人形が当たった人には幸福が訪れるといわれています。20日の給食のキャロットライスには星の形をしたラッキーキャロット(にんじん)が入っています。探してみてくださいね。</p>
---	--

## 腸内フローラのはなし

腸の中には約100兆 個の細菌が住んでいます。体にとって良い菌と悪い菌、腸の状態によって良くも悪くもなる菌が住んでいて、この状態を「腸内フローラ」といいます。最近の研究では体にとって良い菌を増やすことでノロウイルスなどの感染性 胃腸炎に強い体 作りができることが分かってきました。良い菌を増やすには、ヨーグルトなどの発酵食品を食べて乳酸菌をとったり、細菌のえさとなる食物繊維の多い食事をしたりすることが有効です。

### ★大砂土小給食の人気レシピを紹介！ (各4人分)

#### ひじきのマリネ

乾燥ひじき7g (A:きび糖2g しょうゆ6g  
みりん4g 酒4g) きゅうり70g 大根13  
0g 赤ピーマン20g ホールコーン15g  
【ドレッシング】 りんご酢5g きび糖2g  
サラダ油6g  
①きゅうりは輪切りにする。大根、赤ピーマンは千切りにする。  
②乾燥ひじきはお湯で戻して、Aの調味料で煮て下味をつける。  
③野菜は茹でて水けをきり、冷ます。  
④ドレッシングの材料を合わせて、加熱する。①②と和える。

#### サーモンチャウダー

鮭(角切り)120g 白ワイン少々 ベーコン15g じゃがいも100g 玉ねぎ100g マッシュルーム40g ほうれん草20g 水240g 牛乳200g 塩2.8g コンソメ8g しょうゆ少々 サラダ油少々  
【ルー】 サラダ油6g バター4g 小麦粉12g  
①鮭は茹でて熱いうちに白ワインをふっしておく。ベーコンは短冊切り、じゃがいもは角切り、玉ねぎは色紙切りにする。ほうれん草は2cmにカットして茹でる。  
②ホワイトルーを作る。サラダ油、バターをフライパンで熱し、小麦粉を焦げないようにとろみがつくまで弱火で炒める。  
③鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒める。水を入れてじゃがいも、マッシュルームを加えて煮る。  
④牛乳、②のルー鮭を加え、調味料で味を調える。最後にほうれん草をちらす。