

よていこんだてひょう



さいたま市立大砂土小学校

平成29年度

その①

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		
10水	○	ごはん	米				642	31.5
		いわしのうめ	三温糖、でん粉	いわし	梅	しょうゆ、発酵調味料、食塩		
		とりねぎそうじ	もち	鶏肉	大根、人参、ごぼう、ねぎ、みつば	かつおだし、こんぶ、しょうゆ、塩		
		ひじきのピリからあえ	きび糖、油、ラー油 (ごま油)	ひじき、ツナフレーク	人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、りんご酢、塩		
11木	○	キャラメルあげパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、菜種油	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩	558	19.0
		とうふのスープ	油	豚肉、豆腐	人参、緑豆もやし、ねぎ、たまごだけ	ポークガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
		ブロッコリーサラダ	油、きび糖		ブロッコリー、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	塩、りんご酢、こしょう		
12金	○	むぎごはん	米、麦				610	18.0
		ふゆやさいかレー	さつまいも、油、小麦粉、バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、大根、れんこん、セロリ、にんにく、しょうが	デミグラスソース、トマトケチャップ、ウスターソース、チキンガラスープ、塩、ローリエ、カレー粉		
		コーンサラダ	油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう		
15月	○	ちゅうかおこわ	米、もち米、ごま油、油	豚肉	人参、干しいたけ、たけのこ	酒、塩、しょうゆ、みりん、こしょう、ポークガラスープ	572	23.4
		しゅまい	豚脂、でん粉、砂糖、小麦粉	豚肉	玉ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、酒		
		さんらーたん	でん粉、ごま油、ラー油 (ごま油)	鶏肉、豆腐、卵	きくらげ、たけのこ、干しいたけ	チキンガラスープ、酒、塩、しょうゆ、こしょう、酢、さんしょう		
16火	○	ごはん	米				606	25.4
		あつあげのすきに	きび糖、じゃがいも、油	豚肉、生揚げ	人参、こんにゃく、玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん		
		いそかあえ	きび糖	のり	緑豆もやし、ほうれんそう	塩、しょうゆ、こんぶ		
17水	○	くろパン	小麦粉、黒糖、ビーツ糖、マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳、小麦たんぱく		塩、イースト	590	20.2
		ララのトマトシチュー	じゃがいも、油、きび糖、小麦粉	鮭	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ホールトマト、ほうれんそう	白ワイン、チキンガラスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、塩、こしょう		
		カラフルサラダ	きび糖、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		
18木	○	ごはん	米				558	27.2
		さばのおろし	三温糖、でん粉	さば	大根おろし	しょうゆ、発酵調味料、塩		
		かきたまじる	でん粉	卵	人参、えのきだけ、玉ねぎ、ねぎ	かつおだし、こんぶ、しょうゆ、塩		
		なめたけあえ			チンゲン菜、キャベツ、緑豆もやし、人参、なめだけ	塩、しょうゆ		
19金	○	むぎごはん	米、麦				606	23.2
		えびととうふのチリソース	でん粉、菜種油、きび糖、油、でん粉	えび、豆腐	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが	酒、ポークガラスープ、しょうゆ、トウバンジャン、トマトケチャップ、塩		
		ちゅうかあえ	きび糖、ごま油、ごま	わかめ	緑豆もやし、きゅうり、大根	塩、しょうゆ、りんご酢		
22月	○	ひがしまつやまやきとりごはん	米、ごま油、きび糖、ごま	豚肉、みそ	にんにく、しょうが、人参、ねぎ	酒、しょうゆ、トウバンジャン、コチュジャン、みりん、塩	587	21.3
		はるまき	でん粉、菜種油、砂糖	豚肉	たけのこ、キャベツ、ねぎ、しょうが	オイスターソース、しょうゆ、塩、チキンエキス、こしょう		
		はるさめスープ	緑豆春雨、油	豚肉	人参、緑豆もやし、小松菜	塩、こしょう、しょうゆ、ポークガラスープ		
23火	○	だいずいりこんぶごはん	米、きび糖、油	大豆、刻み昆布、油揚げ	人参、こんにゃく	酒、しょうゆ、塩、みりん	566	24.2
		ししゃものからあげ	でん粉	ししゃも		こしょう		
		こんさいじる	里芋、油	鶏肉、みそ	れんこん、大根、ねぎ、小松菜	かつおだし、こんぶ		
		ぼんかん			ぼんかん			
24水	○	せわれコッパパン	小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩	551	21.9
		スラッピージョー	油、パン粉	豚肉、ひよこ豆	にんにく、玉ねぎ、人参	トマトケチャップ、デミグラスソース、チリパウダー、ナツメグ粉、塩、こしょう、中濃ソース、赤ワイン、ポークガラスープ		
		やさいスープ	油	ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、チキンガラスープ、しょうゆ		
		ピクルスサラダ	きび糖		きゅうり、かぶ、黄ピーマン、玉ねぎ	りんご酢、塩、こしょう		
25木	○	むぎごはん	米、麦				581	24.1
		まーぼーどうふ	油、きび糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	トウバンジャン、しょうゆ、酒、ポークガラスープ		
		くきわかめのナムル	きび糖、ごま油	きわかめ	緑豆もやし、きゅうり、人参	塩、しょうゆ、りんご酢		

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		
26金	○	のっぺうどん	うどん麺、里芋、でん粉	豚肉、生揚げ	人参、干しいたけ、ねぎ、大根	かつおだしパック、こんぶ、しょうゆ、塩	645	24.3
		ころころだいがくいも	さつまいも、でん粉、菜種油、きび糖、はちみつ	白インゲン豆		しょうゆ、みりん		
		こんにゃくサラダ	油、きび糖		サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり、ねぎ	塩、りんご酢、こしょう、しょうゆ		
29月	○	ふかがわめし	米、きび糖、油	あさり、油揚げ	しょうが、人参、ごぼう、小松菜	酒、塩、しょうゆ	630	28.4
		いかフリッター	小麦粉、でん粉、砂糖、米粉、揚げ油、菜種油	いか、オキアミ、青さ		しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー		
		ごじる	じゃがいも	豆腐、大豆、みそ	大根、人参、こんにゃく、ねぎ	かつおだしパック、こんぶ		
30火	○	ちやめし	米、ぶどう糖、砂糖			しょうゆ、米発酵調味料、酢、塩、かつおエキス	544	20.9
		おでん	きび糖、じゃがいも	結びこんぶ、がんもどき、たこボール(たら)、やきちくわ(白身魚)、うずらの卵	人参、大根、こんにゃく	みりん、酒、塩、しょうゆ、かつおだし		
		ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり	塩		
31水	○	むぎごはん	米、麦				588	25.1
		ホキのやくみソース	でん粉、菜種油、きび糖	メルルーサ	にんにく、しょうが、ねぎ	しょうゆ、りんご酢		
		いもだんごじる	じゃがいももち、油	豚肉	ごぼう、人参、大根、小松菜、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、酒、かつおだし、こんぶ		
☆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	590	23.6
☆「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



あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。みなさんは今年はどのような一年にしたいですか。どのような一年にするにもまずは健康が第一です。学校給食は児童の皆さんの成長と健康を考え、おいしい食事を提供します。ぜひ給食を残さず食べて大きく成長してくださいね。今年もよろしくお祈りします。

1月15日～19日は大砂土学校給食週間

今では当たり前になっている学校給食ですが、給食は戦争により一時食べられない時代がありました。第二次世界大戦が終わった後、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助(ララ物資)を受けて再開されました。1946年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。今では、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としています。大砂土小では行事の関係で、1月15日～19日を「大砂土学校給食週間」として取り組みます。

学校給食週間での取り組み

15日(月)

1・2・4・6年生ビデオ放送(朝の時間)
～給食ができるまで～

!!大砂土シェフの得意料理!!

大砂土小のシェフの得意料理「中華おこわ」と「さんらーたん」が給食にです。お楽しみに!

16日(火)

給食集会(児童朝会)
給食委員会のみなさんが給食の大切さについて伝えます。

17日(水)

!!ララのトマトシチュー!!

戦後まもないころの給食はララが贈ってくれたトマト缶と鮭缶で作ったトマトシチューが定番でした。給食に出すので、昔に思いをはせながら食べてください。



19日(金)

18日(木)

3・5年生 ビデオ放送(朝の時間)
～給食ができるまで～