

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		
1 木	○	コッペパン	小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、食塩、ビタミンC	531	21.1
		チキンピーズ	油、じゃがいも、きび糖	ベーコン、鶏肉、大豆	にんにく、人参、玉ねぎ、トマトピューレ	チキンガラスープ、塩、こしょう、トマトケチャップ、チリパウダー		
		やさいサラダ	油、きび糖		キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン	りんご酢、塩、こしょう		
2 金	○	ごはん	米				625	24.9
		いわしのかば焼き	でん粉、菜種油、きび糖	いわし		しょうゆ、みりん		
		たまねぎのみそしる		わかめ、みそ	緑豆もやし、玉ねぎ、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
		きなこだいず	きび糖	大豆、きなこ		塩		
5 月	○	しょくパン	小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、食塩、ビタミンC	523	19.4
		てづくり にくだんごスープ	でん粉	鶏肉	玉ねぎ、しょうが、人参、白菜、しめじ、たけのこ、ねぎ	酒、塩、こしょう、しょうゆ		
		コーンサラダ	油、きび糖		キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、ホールコーン	塩、こしょう、りんご酢		
		マーガリン	マーガリン (乳入り)					
6 火	○	ひじきごはん	米、きび糖、油	ひじき、油揚げ	人参	しょうゆ、酒、塩、みりん	537	20.8
		ししゃものからあげ	でん粉、菜種油	ししゃも		こしょう		
		さつまじる	さつまいも、油	豆腐、みそ	人参、こんにゃく、大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
7 水	○	しまざとうあげパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、黒糖 (島砂糖)、菜種油	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、食塩、ビタミンC	564	19.6
		ポトフ	じゃがいも、油	ウインナー、豚肉	人参、しめじ、玉ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、ポークガラスープ		
		ピーズサラダ	油、きび糖	大豆	キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、玉ねぎ	りんご酢、塩、こしょう		
8 木	○	ごはん	米				562	22.0
		しせんでうふ	油、ごま油、でん粉、きび糖	豆腐、豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干し椎茸、ねぎ	トウバンジャン、酒、しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン (ごま)、山椒粉、ポークガラスープ、塩		
		はるさめサラダ	緑豆春雨、ごま油、きび糖、ごま		きゅうり、緑豆もやし、人参	しょうゆ、りんご酢、塩		
9 金	○	ツナごはん	米、きび糖、ごま	ツナ	しょうが	酒、しょうゆ、塩	582	19.8
		にくじゃが	じゃがいも、油、きび糖	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、塩		
		アーモンドあえ	きび糖、アーモンド粉		白菜、緑豆もやし、キャベツ	しょうゆ		
13 火	○	ごはん	米				561	18.5
		こめこのえびカレー	じゃがいも、米粉、油、きび糖、はちみつ	えび	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ加工物	白ワイン、塩、こしょう、ローリエパウダー、カレー粉、ポークガラスープ、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース		
		だいこんサラダ	きび糖、ごま油		緑豆もやし、きゅうり、人参、大根	しょうゆ、塩、りんご酢		
14 水	○	きつねうどん	うどん麺、きび糖	油揚げ、鶏肉、わかめ	人参、ねぎ、干し椎茸	しょうゆ、かつおだし、みりん、酒、塩	608	26.8
		あおのりだいず	小麦粉、菜種油	大豆、青のり		きび糖、しょうゆ、みりん		
		ごまあえ	ごま、きび糖		緑豆もやし、キャベツ	塩、しょうゆ		
15 木	○	ナッツいり ちゅうかごはん	米、油、カシューナッツ	豚肉	たけのこ、干し椎茸、人参	塩、酒、ポークガラスープ、しょうゆ、みりん	572	24.2
		さばたつた	でん粉、菜種油	さば	しょうが	白しょうゆ、みりん風調味料		
		ちゅうかサラダ	油、きび糖	わかめ	りょくとうもやし、大根	しょうゆ、りんご酢、塩		
16 金	○	ごはん	米				609	21.4
		まめいり ストロガノフ	油、バター、小麦粉	豚肉、大豆、生クリーム	玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、トマトピューレ	赤ワイン、ポークガラスープ、デミグラスソース、塩、こしょう、ローリエパウダー		
		ミックスサラダ	じゃがいも、油、きび糖		きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	塩、こしょう、りんご酢		
19 月	○	ごはん	米				522	22.4
		うまにどん	油、きび糖、でん粉	豚肉、えび	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、にんにく	しょうゆ、酒、塩、ポークガラスープ		
		くきわかめのナムル	きび糖、ごま油		緑豆もやし、茎わかめ	塩、しょうゆ、りんご酢		
20 火	○	ごぼうごはん	米、油、きび糖	鶏肉、油揚げ	人参、ごぼう	酒、塩、しょうゆ、みりん	550	21.9
		ししゃものからあげ	でん粉、菜種油	ししゃも		こしょう		
		じゃがいもの みそしる	じゃがいも	みそ	玉ねぎ、小松菜、ねぎ	かつおだし、だし昆布		

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		
21 水	○	しょくパン	小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、食塩、ビタミンC	529	22.7
		シーフードのスープ	じゃがいも、油	いか、えび、あさり、ひよこ豆	玉ねぎ、人参	酒、塩、こしょう、チキンガラスープ		
		ひじきのマリネ	きび糖、油	ひじき	ホールコーン、きゅうり、赤ピーマン、大根	しょうゆ、みりん、酒、塩、きび糖、りんご酢		
		はちみつ	はちみつ					
22 木	○	ごはん	米				534	18.2
		じゃがいものそぼろ	じゃがいも、油、きび糖、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、しょうが、干し椎茸、たけのこ	しょうゆ、みりん		
		いそがあえ	きび糖	刻みのり	緑豆もやし	塩、しょうゆ、だし昆布		
23 金	○	ごまわかめごはん	米、ごま、油	わかめ			579	22.5
		あつあげのちゅうかに	油、きび糖、でん粉	豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ、小松菜	しょうゆ、オイスターソース、酒、塩		
		ピリからもやし	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		
26 月	○	トマトライス	米、オリーブ油、油	フランクフルト	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、ホールトマト	塩、トマトケチャップ、こしょう	595	18.2
		ポテトコロッケ	じゃがいも、マッシュポテト、豚脂、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、油、水飴、でん粉、砂糖、菜種油	豚肉	玉ねぎ	デキストリン、塩、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ		
		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		
27 火	○	まーぼーラーメン	中華麺、きび糖、油、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、にら	トウバンジャン、しょうゆ、塩、ホークガラスープ、オイスターソース	571	20.7
		あおのりポテト	じゃがいも、菜種油	青のり		塩、こしょう		
		ナムル	きび糖、ごま油、ごま		人参、緑豆もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	塩、しょうゆ		
28 水	○	ごはん	米				559	20.1
		とりそぼろどん	油、きび糖	鶏肉、豆腐	玉ねぎ、れんこん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん		
		ねぎしょうゆあえ	油	くきわかめ	緑豆もやし、ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ		
★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	564	21.3
★「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



2月3日は節分で、4日には立春を迎えます。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続くので、体調に気を付けましょう。寒さで家にこもりがちですが、外に出て自然の中になんか少しづつあらわれてくる春の気配を探してみるもの楽しいですよ。