

# よていこんだて表



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)	たんぱくしつ (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	○	むぎごはん	米、麦				612	25.1
		とうふのちゅうかに	きび糖、でん粉、油	豆腐、豚肉、うすらの卵	玉ねぎ、人参、たけのこ、干し椎茸、チンゲン菜	ポークガラスープ、しょうゆ、酒、オイスターソース、塩		
		きゅうりともしのナムル	きび糖、ごま油、ごま		きゅうり、緑豆もやし、にんにく	塩、しょうゆ、りんご酢		
2 金	○	ひなすし	米、砂糖、きび糖	錦糸卵	人参、干し椎茸、かんぴょう、さやえんどう	りんご酢、塩、しょうゆ、みりん	602	29.2
		さわらのさいきょうやき	砂糖	さわら、みそ		発酵調味料、アルコール		
		なのはなすましじる	焼き豆腐	豆腐、わかめ、鶏肉	たけのこ、菜の花、ねぎ	酒、塩、うすくちしょうゆ、かつおだし、だし昆布		
		ひしもち	もち米、砂糖		よもぎ	紅麴		
5 月	○	キムチチャーハン	米、油	豚肉	人参、アレルギーフリーキムチ、ねぎ	塩、酒、ポークガラスープ、こしょう	564	26.3
		きびなごサクサクフライ	小麦粉、でん粉、コーンフラワー、砂糖、油、菜種油	きびなご、植物性たんぱく(大豆由来)、みそ	しょうが	しょうゆ、塩、みりん、発酵調味料、粉末しょうゆ、みょうばん、ベーキングパウダー		
		とうふとはくさいのスープ	油	豆腐、ベーコン、豚肉	人参、緑豆もやし、玉ねぎ、しめじ、小松菜	ポークガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
6 火	○	むぎごはん	米、麦				630	27.5
		ソイどん	油、きび糖	大豆、豚肉、ベーコン	春菊	みりん、しょうゆ、アレルギーフリーカレールウ、酒		
		かきたまスープ	でん粉	卵	人参、えのきたけ、玉ねぎ、白菜、ねぎ	かつおだし、だし昆布、塩		
7 水	○	ピタパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、油	小麦たんぱく、脱脂粉乳		塩、麦麴、イースト	554	26.6
		じゃがいものミートソース	じゃがいも、油、きび糖	豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマトピューレ、マッシュルーム	中濃ソース、トマトケチャップ、塩、こしょう、ポークガラスープ、赤ワイン		
		ひよこまめのサラダ	油、きび糖	ひよこ豆	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	塩、りんご酢、こしょう		
		スライスチーズ		スライスチーズ				
8 木	○	むぎごはん	米、麦				646	26.4
		あつあげとうすらたまごのあまずし	きび糖、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、干し椎茸	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		
		じゃこサラダ	きび糖、油	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢		
9 金	○	こうちょうせんせいうどん	うどん種	鶏肉、油揚げ、わかめ	人参、しめじ、小松菜、ねぎ	かつおだし、だし昆布、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、塩	633	23.3
		はくさいとわかめのサラダ	小麦粉、でん粉、菜種油	わかめ	玉ねぎ、人参、菜の花			
12 月	○	むぎごはん	米、麦				608	19.7
		こめこのチキンカレー	じゃがいも、油、米粉	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、玉ねぎ加工物、人参、セロリ、にんにく、しょうが、ホールトマト缶	ポークガラスープ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう、カレー粉、グローブ粉		
		アーモンドサラダ	油、きび糖、アーモンド		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう		
13 火	○	ごはん	米				584	20.6
		セレクト しろみざかなのカリカリフライ	じゃがいも、米粉、でん粉、米粉パン粉、水飴、油、菜種油	ほき		魚醤、塩、酵母エキス、香辛料		
		クリームチーズかつ	パン粉、小麦粉、ショートニング、ぶどう糖、菜種油	ソーセージ、クリームチーズ、プロセスチーズ		塩、でん粉、安定剤、乳化剤		
		とんじる	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、昆布だし		
		くきわかめのぴりから	きび糖、ごま油	茎わかめ	緑豆もやし、きゅうり、人参	塩、しょうゆ、りんご酢		
14 水	○	ココアマールしょくパン	小麦粉、砂糖、バター	脱脂粉乳、生クリーム、乳製品、小麦たんぱく		イースト、ココア、塩、ビタミンC	547	23.8
		ひよこまめとシーフードのトマトに	じゃがいも、油、きび糖	いか、えび、あさり、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	酒、チキンガラスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう		
15 木	○	むぎごはん	米、麦				636	24.8
		ホキとカシューナッツいため	でん粉、菜種油、油、カシューナッツ	ほき	玉ねぎ、ねぎ、人参、さやえんどう、たけのこ、にんにく	ポークガラスープ、しょうゆ、トウバンジャン		
		わかめスープ	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		

# 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		
16金	○	れんこんごはん	米、きび糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、れんこん	塩、酒、しょうゆ、みりん	639	17.4
		あげぎょうざ	豚脂、でん粉、砂糖、小麦粉、菜種油	粒状大豆たんぱく、白みそ	キャベツ、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	塩、みりん、こしょう、粉唐辛子		
		ちゅうかあえ	ごま、ごま油、きび糖	わかめ	緑豆もやし、きゅうり、大根	塩、しょうゆ、りんご酢		
		フルーツポンチ	砂糖、サイダー		みかん缶、パイン缶、もも缶、ぶどうゼリー			
19月	○	ごはん	米				636	29.6
		さけのしおやき		鮭		塩		
		じゃがいもの肉みそ	じゃがいも、きび糖、油	豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、干し椎茸、さやいんげん	しょうゆ、みりん、酒		
		こんにやくサラダ	油、きび糖		こんにやく、キャベツ、きゅうり、ねぎ	塩、りんご酢、こしょう、しょうゆ		
		いちご			いちご			
☆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	607	24.6
☆「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

## 6年生特別給食のお知らせ

6年生において、「卒業おめでとうフルーツバイキング」を行います。詳細は以下の通りです。なお、このフルーツバイキングは修学旅行にかかわる食数不足分の給食費をフルーツ代として使用します。

日程： 3月6日(火) …6年1組、6年2組      3月7日(水) …6年3組、6年6組      3月8日(木) …6年4組、6年5組

内容：いちご、パインアップル、キウイ、りんご、オレンジ



もうすぐ今年度が終わります。みなさんは、この1年間でいろいろな「食」の経験をしてきました。4月には多かった残菜も、最近はとても少なくなり、みなさんの成長を感じています。4月からの新しいスタートの前に、給食を通して学んだことを振り返ってみましょう。

## 献立紹介

<p>2日 ひな祭り献立</p> <p>3日は上巳の節句とも呼ばれ、女の子の成長をお祝いするお祭りです。給食ではひなずしと春を感じられる菜の花のすまし汁をだします。菜の花は少し苦いですが、それも春の味。少し大人になった気分で食べてみましょう。</p>	<p>9日 校長先生うどん</p> <p>さて、どんなうどんなのか、推理をしてみましょう。ヒントは材料です。献立表には、料理の材料がのっていたり、栄養についての情報がのっていたりするので、よく読んでみてくださいね。 📢 校長先生の名前もヒントです。</p>
---	--

**えいようポストができました！**

給食委員会の児童の皆さんが「えいようポスト」を作ってくれました。給食室前に設置しますので、給食の感想や食べ物についての質問・相談がありましたら、おたよりをください。

## 1年間の給食を振り返ろう！

<p>マナーを守って楽しく食べられた</p> <p>○    △    ×</p>	<p>給食は栄養バランスのとれた食事であることが分かった</p> <p>○    △    ×</p>
<p>給食の前に石鹸を使ってしっかりと手洗いができた</p> <p>○    △    ×</p>	<p>空気の入替えや、ごみ拾いなどの食事環境を整えた</p> <p>○    △    ×</p>
<p>地域の食材や行事食、郷土食を知ることができた</p> <p>○    △    ×</p>	<p>感謝の気持ちをもって残さず食べることができた</p> <p>○    △    ×</p>

○、△、×にするしをつけてみましょう♪