

家庭数

よていこんだてひょう



さいたま市立大砂土小学校

平成30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	
2月		ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	523 25.5
		白インゲン豆のスープ	油	フランクフルト、白インゲン豆	キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、塩	
		ハーブチキンステーキ	砂糖、油、でん粉	鶏肉、たんぱく分解物		塩こうじ、香辛料、塩、重曹	
3火		わかめご飯	米、砂糖	わかめ		塩、酵母エキス	555 24.5
		おさかなかまぼこ	砂糖、米粉、米油	魚肉(くち、たら、たい、かます)	とうもろこし、枝豆	塩	
		豚汁	油、じゃがいも	豚肉、みそ	ごぼう、人参、こんにゃく、ねぎ、大根	かつおだし、だし昆布	
		スティックチーズ		チーズ			
4水		1年生がとうもろこしの皮むきをします。					581 23.3
		ご飯	米				
		麻婆なす	菜種油、油、きび糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	なす、人参、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、ねぎ	ポークガラスープ、しょうゆ、オイスターソース、酒、トウバンジャン	
		むしとうもろこし			とうもろこし		
5木		七夕献立					578 22.8
		手巻き寿司 酢飯、のり	米、砂糖	のり		酢、塩、醸造調味料、昆布エキス	
		いかスティック	菜種油、でん粉	いか	しょうが	しょうゆ、酒、みりん	
		たまごスティック	砂糖、でん粉、油	卵		しょうゆ、塩、発酵調味料、酢、昆布だし、かつおだし	
		きゅうり			きゅうり	塩	
		七夕汁	ふ	豆腐	大根、人参、おくら、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、かつおだし	
6金		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、塩、こしょう、パプリカ粉	546 19.4
		ポテトバジルフライ	じゃがいも、菜種油		バジル	塩	
		野菜スープ	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	
9月		事務の橋先生の好きな味噌汁 ~揚げなすの味噌汁~					552 21.4
		ご飯	米				
		ししゃものから揚げ	菜種油、でん粉	ししゃも			
		☆揚げなすの味噌汁	菜種油	豆腐、みそ	なす、玉ねぎ、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
10火		沖繩そば	中華麺、油、きび糖	豚肉、昆布	しょうが、あさつき	しょうゆ、みりん、酒、薄口しょうゆ、塩、ポークガラスープ、だし昆布、かつおだし	634 27.2
		ゴーヤチャンプルー	きび糖、油	ベーコン、かつお節	にがり、人参、玉ねぎ、緑豆もやし、にら	塩、こしょう、しょうゆ	
11水		シークアーサタルト	砂糖、米粉、水飴、ショートニング、油、コーンフラワー、でん粉、トレハロース	豆乳、粉末豆乳	シークアーサー果汁	水溶性食物繊維、海藻カルシウム、増粘多糖、香料、酸味料、膨張剤、ビタミンC、凝固剤、乳化剤、ピロリン酸鉄、着色料	588 24.1
		小麦ご飯	米、麦				
		ソイ丼	油、きび糖	大豆、豚肉、ベーコン	春菊	みりん、しょうゆ、SBアレルギーフリーカレールウ、酒	
4年 弁当の日		ご飯	米				620 25.2
		白身魚のカシューナッツ炒め	菜種油、カシューナッツ、油、でん粉	ホキ	玉ねぎ、ねぎ、人参、青ピーマン、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	
12木		春雨スープ	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	



日	牛乳	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		
13 金	☑	セレクト給食 ☆好きなジャムを選ぼう!				595 20.8	
		食パン	小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳	イースト、食塩、小麦たんぱく、ビタミンC		
		枝豆ポタージュ	米粉、油	ボンレスハム、チーズ、白大豆ペースト、牛乳、生クリーム	玉ねぎ、ほうれん草、枝豆ペースト		チキンガラスープ、塩、こしょう、
		野菜サラダ	油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン		塩、穀物酢、こしょう
		☆りんごジャム	水飴、砂糖		りんご		ペクチン、酸味料
		☆ブルーベリージャム	水飴、砂糖		ブルーベリー	ペクチン、酸味料	
16 月		海 の 日					
17 火	☑	焼肉チャーハン	米、ごま油	豚肉	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、青ピーマン、玉ねぎ加工物	酒、塩、こしょう、しょうゆ	595 19.9
		ごまかぼちゃフライ	菜種油、パン粉、砂糖、ショートニング、でん粉、ごま、小麦粉、パン粉		かぼちゃ	しょうゆ、塩	
		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	
18 水	☑	世界の料理 インド編 ~ナン&カレー~				528 21	
		ナン	小麦粉、砂糖、油				塩、イースト、ショートニング
		夏野菜カレー	菜種油、米粉、油、きび糖	豚肉、ベーコン	にんにく、しょうが、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、ホールトマト		塩、こしょう、カレー粉、ポークガラスープ、ウスターソース、中濃ソース
		ひよこ豆のサラダ	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、こしょう、穀物酢	
★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 エネルギー (kcal)	574.6	
★「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。					たんぱく質 (g)	22.5	
					給食栄養摂取基準値 エネルギー (kcal)	640	
					たんぱく質 (g)	24	



特別号

大砂土小学校では、食育の一環として様々な給食行事を行っています。今回は、1年間の給食行事をご紹介します。

5月

2年生グリーンピース

さやむき体験

2年生がむいたグリーンピースが給食にです。

6月

4年生そら豆

さやむき体験

4年生がむいたそら豆が給食にです。

なかよし給食

1・6年生、2・4年生、3・5年生の兄弟学級で一緒に給食を食べます。レクリエーションをして交流を深めます。

7月

1年生とうもろこし

皮むき体験

1年生がむいたとうもろこしが給食にです。

セレクト給食

事前にセレクトしておいたメニューを選んで食べます。第1回目はジャムのセレクトです。

10月

1年生保護者対象

給食試食会

本校の給食の説明や試食、教室の見学をします。

11月

なかよし給食
(2回目)

12月

3年生くわい

芽かき体験

3年生が芽をかいたくわいが給食にです。

セレクト給食
(2回目)

3月

セレクト給食
(3回目)