



今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉産の食材や郷土料理を取り入れた給食を通して、ふるさとへの愛着を深める取組が県内で実施されます。本校でも積極的に県内産の食材や郷土料理を取り入れた献立を考えています。(下線を引いてあるものです)詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

日	曜	こんだてめい	体をつくる 赤の食品	エネルギーになる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
1	月	きのこごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかあお	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん	にんじん しいたけ しめじ まいたけ ゆず しょうが こまつな もやし きくのはなびら	508	22.6
2	火	ライスボールパン 牛乳	ぎゅうにゅう(シチューにも) ベーコン ぶたにく チーズ しろはなまめ わかめ	パン こめこ あぶら バター さつまいも こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー こまつな コーン きゅうり	553	21.1
4	木	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン はくさい もやし なめたけ	567	22.9
5	金	おっまりにみうどん (じごなうどん) 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく かつおだし なまあげ ささかまぼこ	うどん あぶら さといも さとう こむぎこ ごま	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ はくさい もやし こまつな	592	27.3
8	月	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおだし あぶらあげ だいず みそ	むぎごはん ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ にんじん だいこん こまつな みかん	715	29.3
9	火	なめし 牛乳	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さといも パンこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん	530	17.0
10	水	セルフフルーツサンド (スライスコッペパン) 牛乳	ぎゅうにゅう ホイップクリーム チキンナゲット ミネストローネ	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ でんぶん こむぎこ	みかん バイン わなし たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ	644	25.3
11	木	かいせんちゅうかどん (むぎごはん) 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご だいず	むぎごはん あぶら でんぶん さとう はちみつ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	602	25.8
12	金	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご のり	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	635	27.3
15	月	わかめむぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ くらぶたにく とりにく とうふ やきちくわ あぶらあげ おから ハム	むぎごはん あぶら さとう こむぎこ しらたき ごま	ながねぎ キャベツ にら にんにく しょうが にんじん しいたけ さやいんげん れんこん きゅうり だいこん	666	25.3
16	火	むぎごはん さいのくになつとう 牛乳	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	むぎごはん あぶら さとう でんぶん さといも ごまあぶら こんにやく ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たくあん	599	23.3
17	水	かてめし 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にもちししゃも	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ごま でんぶん	ごぼう にんじん ずいき ぜんまい しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	541	19.7
19	金	さいたまシェフズカレー (むぎごはん) 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら さつまいも さとう	たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり ぶどう	649	20.1
22	月	やきにくどん (むぎごはん) 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	むぎごはん ごまあぶら さとう でんぶん クイツィオ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご にら もやし たけのこ ながねぎ りんご	575	23.1
24	水	さやまっちゃあげパン 牛乳	ぎゅうにゅう なたと とうふ とりにく ぶたにく かいそう	パン こめこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんじん たけのこ えのきだけ はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり コーン	512	19.8
25	木	むぎごはん のりふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう のり かつおぶし おから とりにく ぶたにく かつおだし かまぼこ いか わかめ みそ	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう しょうしんこ でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく	631	21.3
26	金	ふきよせごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり みそ	こめ くり ぎんなん さとう えごま ふ ごまあぶら	にんじん しいたけ こまつな もやし	517	22.3
29	月	こどもパン 牛乳	ぎゅうにゅう(ムースにも) とりにく ベーコン	パン あぶら でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも くり	にんじん たまねぎ しめじ はくさい コーン	625	28.5
30	火	のもとの ねぎたんたんめん (ちゅうかめん) 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ ブロッコリー だいこん コーン	620	26.4

- ※1日赤魚のゆずつつた揚げ…小麦成分、大豆成分を含みます。
- ※5日笹かまぼこ…同一ラインで卵白、小麦、大豆を使用した製品を製造しています。
- ※9日さといもコロッケ…小麦成分を含みます。
- ※10日チキンナゲット…大豆成分、小麦成分、魚醤を含みます。
- ※15日彩の国ねぎ塩まんじゅう…小麦成分、大豆成分を含みます。  
焼きちくわ(きらず)…植物性たん白(小麦、大豆)を含みます。  
工場では鶏卵、乳製品、えびを使用した製品を製造し原料の魚はえび、かにを食べています。  
れんこんサラダは鶏卵不使用タイプのマヨネーズを使用しています。…大豆由来成分、りんご由来成分を含みます。
- ※17日子持ちししゃもフライ…小麦成分、大豆成分を含みます。
- ※19日シェフクラブさいたま米粉カレーソース…牛肉、大豆成分を含みます。
- ※25日ゼリーフライ…小麦、大豆(おから)を含みます。工場では乳、卵、かにを含む製品を製造しています
- ※26日ぶりのえごまみそ焼き…小麦成分、大豆成分を含みます。
- ※29日国産栗のムース…乳、大豆成分を含みます。
- ★献立表にはパンの詳細成分や調味料、加工品については記載していません。  
内容を知りたい場合は学校栄養職員までご連絡ください。
- ★食材等の購入都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

### 「さいたま市学校給食統一献立～10万人でいただきます！給食～」

学校における食育の推進のため、さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブSAITAMAが連携し、さいたま市内の食材を活用した統一メニューを学校給食で全校一斉に提供します。

この取り組みをとおして、児童生徒や保護者が学校給食及びさいたま市内産の食材への興味関心を高めるとともに、地域への愛着を深めることを目的としています。

シェフクラブSAITAMAのシェフが考案したカレーとサラダを各学校で調理して提供します。

