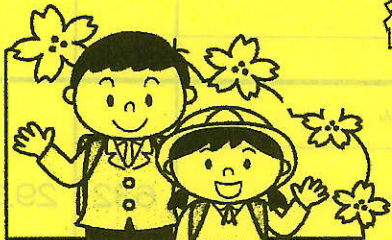


ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他	キロカロリー	グラム
《進級おめでとうこんだて》 ^{しんきゅう} ^{あた} ^{がくねん} 新しい学年ではじめての給食です。 ^{きゅうしょく} 準備や片付けを協力してやりましょう！								
11 金	しゅしょく &しゅさい	こぎつねずし	こめ さとう ごまあぶら	とりひきにく あぶらあげ だいずミート きざみのり	にんじん えだまめ	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	548	19.9
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ		ごぼう こまつな もやし にんじん ホールコーン	酢 しょうゆ 塩		
	しるもの	わかたけじる		わかめ とうふ	たけのこ にんじん ねぎ	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん 塩		
	デザート	さくらゼリー	〈さとう みずあめ〉		〈さくらんぼかじゅう レモンかじゅう〉	〈ビタミンC ゲル化剤 香料〉		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14 月	しゅしょく	ごはん	こめ				660	24.8
	しゅさい	チキンとポテトのこうみだれ	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	酒 塩 しょうゆ 酢		
	ふくさい	いそあえ	さとう	きざみのり	ほうれんそう もやし にんじん			
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 火	しゅしょく	ごはん	こめ				507	26.1
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒 みりん		
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	みそけんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 水	しゅしょく	きつねうどん	うどん さとう	あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	かつおだし にぼしだし みりん しょうゆ 酒	570	25.3
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	かたくりこ こめこ あぶら	ちくわ あおのり		ベーキングパウダー		
	ふくさい	たくあんあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり きざみたくあん	しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《1年生入学おめでとうこんだて》 ^{ねんせい} ^{にゅうがく} ~みんな大好きささっこカレーで1年生の入学をお祝いしましょう♪~ 								
17 木	しゅしょく &しゅさい	★はるさやカレー	こめ げんまい じゃがいも さとう こめこ あぶら はちみつ 乳不使用マーガリン	とりにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ アスパラガス アップルソース	赤ワイン ベイリーフ こしょう 塩 しょうゆ カレー粉 ウスターソース とりからだし トマトケチャップ	615	19.5
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん サラダこんにやく	しょうゆ 酢 辛子粉		
	デザート	おいおいクレープ	〈あぶら さとう こめこ みずあめ〉	〈とうにゅう だいずこ〉	〈いちごかじゅう レモンかじゅう〉	〈しょうゆ〉		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 金	しゅしょく &しゅさい	とりそぼろどん	こめ げんまい ごま あぶら かたくりこ さとう	とりひきにく だいずミート	しょうが にんじん えだまめ	酒 しょうゆ みりん	632	29.6
	ふくさい	あおのりのポテトビーンズ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおのり		塩 こしょう		
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 月	しゅしょく &しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	とりひきにく だいずミート とうふ みそ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン とりからだし	636	28.4
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		ブロッコリー ホールコーン きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ とりからだし		
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22 火	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			674	28.4
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ		
	しるもの	えだまめごじる	じゃがいも ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	まいたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん えだまめ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 水	しゅしょく	ごはん	こめ				623	26.4
	しゅさい	さばのぶなかぼし		〈さば〉		〈塩〉		
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし		
	しるもの	とんじる	ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
24 木	しゅしよく	キャロットピラフ	こめ 乳不使用マーガリン あぶら	とりこ	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ	塩 白ワイン しょうゆ こしょう とりがらだし	573	27.3
	しゅさい	ささみレモンふうみ	かたくりこ さとう あぶら	ささみ	レモンじり	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
	ふくさい	はなやさいのサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー カリフラワー きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	しるもの	ABCスープ	ABCマカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	酒 こしょう 塩 ベイリーフ とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25 金	しゅしよく	こくとうロールパン	こくとうロールパン(乳・卵不使用)				624	21.0
	しゅさい	★はるやさいシチュー	じゃがいも あぶら こめ 乳不使用マーガリン	とりこ とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	塩 白ワイン こしょう とりがらだし		
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 酢		
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 月	しゅしよく &しゅさい	スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ オリーブオイル こめこ あぶら	とりひきにく だいずミート	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ	赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	572	19.0
	ふくさい	バリバリポテトサラダ	じゃがいも はちみつ オリーブオイル		にんじん キャベツ	塩 辛子粉 酢		
	デザート	いちごのジュレ	(グラニュー糖)		(いちごかき いちごかじゅう クランベリーかじゅう)	(ゲル化剤 乳化剤 香料)		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
29 火			しょうわ ひ 昭和の日					
30 水	しゅしよく	たけのこごはん	こめ さとう ごまあぶら	とりこ あぶらあげ	たけのこ にんじん	塩 しょうゆ みりん かつおだし ごんぶだし	576	29.3
	しゅさい	とりこくのてりやき	さとう かたくりこ ごまあぶら	とりこ		塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ かつおだし		
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	きざみのり チーズ	ほうれんそう にんじん しめじ えだまめ キャベツ	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	いなかじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で 知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。 当たった人にはいいことがあるかも…！ ・()に食品名があるものは、加工食品を意味します。 ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。 ・栄養価は、八訂成分表で計算しています。			今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
			文科省基準	601	25.0	22.2	78.1	2.5
				650	21~33	14~22	80~110	2.0



ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学・御進級おめでとうございます

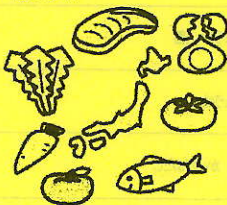
いろど ゆた はなばな さ ほこ なか しんにゅうせい むか あたら ねん
彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がはじまりました。
ほんねんど あんしん あんぜん こども たの きゅうしよく
本年度も、安心・安全はもとより、子供たちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくり
つと ごりかい こきようよく ねが
に努めてまいります。御理解・御協力のほど、よろしくお願いいたします。



がっ こう きゅう しょく
学校 食に いて ~こんなことに気をつけています

しょく ざい
食材

地域でとれる旬の食
材を中心とし、なるべく
国産のものを使用して
います。



こん だて
献立

行事食や郷土料理、
世界の料理など、バ
ラエティーに富んだ献
立を心がけています。



えい よう
栄養

文部科学省が定める
「学校給食摂取基準」
に基づき、1日に必要な
栄養の3分の1程度がと
れるようにしています。



ちよう り えい せい
調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上
洗い、生で食べる果物などを除き、
すべて加熱調理しています。また、
食材を汚染しないよう、エプロン
を使い分けるなど、衛生管理には
細心の注意を払っています。



《笹目東小学校の給食について》

- 🌾 主食について…週4回ごはん、週1回めんまたはパンを基本としています。埼玉県産の米を給食室で炊いています。
- 🌾 飲み物について…牛乳を基本とし、2ヶ月に1回程度牛乳以外の飲み物が出ます。
- 🌾 食物アレルギーについて…そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、
キウイ、いくら、たらこを使用しません。
- 🌾 献立について…和・洋・中、様々な料理が登場します。楽しみにしてください。