

ひょうび	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		
2月	しゅしよく	ごはん	こめ				604	28.3
	しゅさい	めばるのにつけ	さとう かたくりこ	ながめばる	しょうが	かつおだし 塩 酒 みりん しょうゆ		
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	おから とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな	かつおだし 塩 しょうゆ 酒		
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん もやし ほうれんそう	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう		
	デザート	にゅうさんきんデザート	さとう	クリーム スキムミルク かんてんゼラチン はっこうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《節分献立》 節分には、家の戸口にヒイラギワシをかざり、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。</p>								
3月	しゅしよく	せつぶんごはん	こめ あぶら さとう	だいず			561	21.6
	しゅさい	いわしのカリカリあげ	あぶら みずあめ さとう じゃがいも かたくりこ げんまいこ	いわし	しょうが	昆布だし 塩 しょうゆ みりん		
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ		
	しるもの	おすいもの		とりにく とうふ かまぼこ	にんじん かぶ えのき ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	<p>《6年生が考えた献立(6-1)》 アピールポイント：みんなが好きなブルコギやピリ辛きゅうりを選びました。成長期みんなに良いメニューになるよう5大栄養素が含まれるように考えました。</p>							
4月	しゅしよく & しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん しいたけ たら ねぎ にんにく	酒 コチュジャン 塩 こしょう しょうゆ	575	24.5
	ふくさい	ピリカラきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 塩 しょうゆ		
	しるもの	にらのちゅうかスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ たら えのき しょうが	とりがらだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	ごはん	こめ					
しゅさい	しいらフライ	あぶら こむぎこ パンこ	しいら		塩 こしょう ソース			
ふくさい	じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん いんげん	みりん しょうゆ			
しるもの	とうにゅうみそスープ		とりにく とうふ とうにゅう みそ	はくさい にんじん しめじ	とりがらだし 酒 しょうゆ			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
<p>《冬季オリンピック応援献立 ～イタリア料理～》 2月6日からミラノ・コルティナ冬季オリンピックがスタートします！そこで、イタリア料理の給食です。特に、ミネストローネはミラノを代表する料理です。寒いミラノで熱く戦う日本の選手への応援を込めて献立を作りました。みなさんも日本代表を応援しましょう！！</p>								
6月	しゅしよく	ガーリックパン	こむぎこ さとう 乳不使用マーガリン ショートニング オリーブオイル		にんにく パセリ	塩 イースト	695	20.3
	しゅさい	ピザロール	あぶら こむぎこ さとう コーンフラワー ショートニング	チーズ セラチン	たまねぎ トマト にんにく	コンソメ 塩		
	しるもの	ミネストローネ ★	マカロニ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト マッシュルーム にんにく セロリー パセリ	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ		
	デザート	パンナコッタ	みずあめ さとう	とうにゅう	みかんかじゅう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9月	しゅしよく & しゅさい	ぶたにくのしょうがいためどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こんにやく にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 酒	561	26.9
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酢 塩		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《6年生が考えた献立(6-2)》 アピールポイント：埼玉県の特産品の小松菜で地産地消を取り入れ、今が旬でおいしく人気のあるいちごで楽しみになる献立を考えました。</p>								
10月	しゅしよく	さいたまけんさんしょくざいのたきこみごはん	こめ げんまい あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ こまつな	とりがらだし 塩 酒 しょうゆ	552	23.7
	しゅさい	タンダーチキン		とりにく ヨーグルト		塩 こしょう カレー粉 しょうゆ ワイン ケチャップ ソース		
	しるもの	ABCスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	とりがらだし 酒 塩 こしょう		
	デザート	いちご			いちご			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>11月 建国記念の日</p>								
12月	しゅしよく	ごはん	こめ				561	22.6
	しゅさい	アジフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		塩 こしょう ソース		
	ふくさい	こまつなとはるさめのいためのもの	はるさめ あぶら	ぶたにく	こまつな にんじん ねぎ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
	しるもの	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《ささっこカレーの日》 今月のささっこカレーは「カレーうどん」です！</p>								
13月	しゅしよく & しるもの	カレーうどん ★	こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	かつお昆布だし 酒 しょうゆ 塩 みりん カレー粉	574	20.9
	ふくさい	ツナキャベツ		ツナ	キャベツ もやし	しょうゆ 酢 酒		
	デザート	スイートコロッケ	あぶら じゃがいも さつまいも さとう みずあめ パンこ こむぎこ コーンフラワー			塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



6年生が家庭科の学習で献立について学びました。個人個人で考えて、クラスから1名ずつ登場します。
 6年生が栄養やみんながよろこんでくれるものを一生懸命に考えた献立です。
 また、5年3組は総合的な学習の時間で『健康大作戦プロジェクト』を行っています。その中の「栄養バランスチーム」が考えた献立も登場します。どちらの献立も笹目東小のみんなのことを考えてたてられています。他の学年の子供たちも、わくわくしながらたくさん食べてほしいと思います。

ひょうび	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	からだのちやうしをととのえる	調味料・その他		
《6年生が考えた献立(6-3)》 アピールポイント：中華料理でそろえて、ビタミンやカルシウムがとれるように考えました！								
16月	しゅしよく	チャーハン	こめ げんまい ごまあぶら	ハム	にんじん メンマ ねぎ にんにく	とりからだし 塩 こしょう しょうゆ 酒	597	20.6
	しゅさい	あげぎょうざ	あぶら こむぎこ かたくりに ごまあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	ふくさい	ちくわとピーマンのいためもの	あぶら	ちくわ	ピーマン とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉		
	しるもの	ワンタンスープ	こむぎこ ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	とりからだし 塩 しょうゆ 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17火	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩	635	22.8
	しゅさい	おでん	じゃがいも さとう	ちくわ がんもどき さつまあげ とりにく こんぶ	だいこん こんにやく たまねぎ	かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	かつおだし 辛子 しょうゆ		
	デザート	ベジドーナッツ	こめこホットケーキミックス さとう しらたまこ あぶら	とうふ	かぼちゃ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18水	しゅしよく	ごはん	こめ				574	27.2
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	かつおだし しょうゆ 酒 みりん		
	ふくさい	カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん キャベツ もやし にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ 塩		
	しるもの	よしのじる	かたくりに	とりにく とうふ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが	かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《おはなし給食》『ハリーポッターと賢者の石』から、ホグワーツの大広間でのごちそうの中にならんでいる「ポークチョップ」が登場します。								
19木	しゅしよく	まるパン	こむぎこ さとう 乳不使用マーガリン ショートニング			塩 イースト	615	30.2
	しゅさい	ポークチョップ	あぶら さとう かたくりに	ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 こしょう ワイン ケチャップ ソース みりん		
	ふくさい	ビーンズサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	だいず	きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ 酢		
	しるもの	ポトフ	じゃがいも あぶら	ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ マッシュルーム パセリ セロリー	とりからだし 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20金	しゅしよく	ごはん	こめ				647	25.0
	しゅさい	チキンとポテのこうみだれ	じゃがいも かたくりに あぶら さとう ごまあぶら	とりにく とうふ	ねぎ しょうが	酒 塩 しょうゆ 酢		
	ふくさい	いそあえ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24火	しゅしよく &しゅさい	セルフドリア	こめ げんまい 乳不使用マーガリン じゃがいも あぶら こめこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	とりからだし ワイン 塩 こしょう	626	27.6
	しゅさい	ミートローフ	あぶら さとう	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー おから	とりからだし 塩 こしょう しょうゆ ナツメグ ワイン ケチャップ ソース		
	ふくさい	こまつなサラダ	あぶら ごまあぶら さとう		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	☆総合的な学習の時間で、みんなの健康のために考えました☆							
《5年3組が考えた献立～みんながおいしく栄養をとれる献立～》 アピールポイント：健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜がそろっていることが大事と考えて、給食の人気メニューから栄養のバランスがれるものを考えました。								
25水	しゅしよく &しるもの	にくじるうどん	こむぎこ さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	かつお昆布煮干しだし 酒 しょうゆ みりん 塩	640	28.8
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こめこ かたくりに あぶら	ちくわ のり		酢 ベーキングパウダー		
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	のり チーズ	こまつな キャベツ にんじん しめじ えだまめ	かつおだし しょうゆ		
	そのた	ミルク(ココアあじ)	さとう			ココア 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26木	しゅしよく &しゅさい	ちゅうかどん	こめ げんまい ごまあぶら かたくりに	ぶたにく なんと	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ えだまめ	とりからだし 塩 こしょう しょうゆ 酒	589	23.5
	しるもの	ねぎみそスープ	あぶら	とりにく とうふ みそ	たまねぎ しめじ こんにやく とうもろこし ねぎ	とりからだし しょうゆ 酒		
	デザート	いもとまめのかりんとう	さつまいも かたくりに あぶら さとう	だいず とうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	☆総合的な学習の時間で、みんなの健康のために考えました☆							
27金	しゅしよく	ごはん	こめ				554	24.0
	しゅさい	ヤンニョムテグ	じゃがいも かたくりに あぶら はちみつ	たら	にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 酒 コショジャン		
	ふくさい	ちくさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ 酢		
	しるもの	みそチゲ	トック ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん しめじ たら はくさいキムチ	とりからだし しょうゆ みりん 酒		
	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。ぜひ御覧ください。
 ・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)
	596	24.6	22.5	76.1	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。