



ひょうび	りょうりのしゅい	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
《1年生入学おめでとうこんだて》～みんなで1年生の入学をお祝いしましょう♪～								
13月	しゅじょく & しゅさい	とりそぼろどん	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく だいちみート	にんじん ねぎ えだまめ しょうが	酒 しょうゆ みりん	574	27.2
	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	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	けんちんじる	ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	デザート	いちごゼリー	さとう		いちごピューレ クランベリーかじゅう こんにやく			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14火	しゅじょく & しるもの	しょうゆラーメン	こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	やきぶた	たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが	とりから昆布だし 塩 こしょう しょうゆ みりん	571	19.7
	しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ でんぶん さとう	ぶたのあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15水	しゅじょく	ごはん	こめ				605	23.2
	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	だいこん にんじん しいたけ	かつおだし 塩 しょうゆ みりん 酒		
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいも かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	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				
16木	しゅじょく	ごはん	こめ				570	25.7
	しゅさい	ジャンボしゅうまい	しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいちみート	たまねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ		
	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	こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのき ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17金	しゅじょく	ツイストパン	こむぎこ 乳不使用マーガリン ショートニング さとう			イースト 塩	631	26.6
	しゅさい	チキンのバーベキューソーテー	さとう	とりにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 酢 ケチャップ しょうゆ		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	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	とりからだし 酒 塩 こしょう		
	デザート	おめでとうデザート	さとう でんぶん	とうにゅう ゼラチン	いちご			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20月	しゅじょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩	594	23.0
	しゅさい	チキンのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ		
	ふくさい	キャベツのしおだれ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ もやし	塩 しょうゆ		
	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 ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21火	しゅじょく	クロワッサン	こむぎこ 乳不使用マーガリン さとう			イースト 塩	615	20.0
	しゅさい	はるやさいシチュー	じゃがいも あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ	とりからだし ワイン 塩 こしょう		
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ひじき	こまつな にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 酢		
	そのた	ひとくちチーズ		チーズ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				



入学・進級おめでとうございます

はる 春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく
 みりよく 魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



入学式

給食当番

みんなが安心して給食を食べられるように、みじたくをしっかりとしましょう！

ほろしは かみのけが でないように かぶる

マスクを つける

きれいな はくいを きる



白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



給食当番の着る白衣・帽子は、クラスのみんで使ひます。
 大変お手数ですが、お子さんが給食当番の時、週末に白衣・帽子・袋の洗濯をお願いします。給食の準備を清潔に行うためにも、翌週の初めには忘れずに持たせるようお願いいたします。
 また、香りの強い洗剤等での洗濯はご配慮ください。
 なお、白衣の共用が難しい場合は、担任までご相談ください。



持ち帰った際に、ボタンやゴムなどのメンテナンスをしていただくと助かります。

給食の持ち物チェック表

- マスク
- ランチョンマット
- 歯ブラシ
- コップ

ひ ようび	りやうりの 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		
22 水	しゅしよく	ごはん	こめ				590	21.4
	しゅさい	あじメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あじ たら とうにゆう	たまねぎ	ソース 塩 しょうゆ 魚醤/パウダー		
	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 こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	とんじる	じゃがいも 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	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
23 木	しゅしよく &しゅさい	チキンカレーライス	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	とりがらだし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ カレー粉	605	20.0
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	こんにやく きゅうり たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 辛子粉		
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
24 金	しゅしよく &しゅさい	マーボードウフどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 酒 豆板醤 こしょう しょうゆ	572	26.0
	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	しょうゆ キムチの素 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 なた	にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
27 月	しゅしよく	ごはん	こめ				581	18.4
	しゅさい	コロッケ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ソース しょうゆ 塩		
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 酢 塩		
	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	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
28 火	しゅしよく	ごはん/ひじきふりかけ	こめ さとう ごまあぶら ごま	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ みりん	564	26.4
	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	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ	かつおだし 塩 しょうゆ		
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ しょうが	かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
29 水	しょうわ ひ 昭和の日							
30 木	しゅしよく &しゅさい	ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こめこ	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん セロリー トマト しょうが にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ ワイン	580	23.3
	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう オリーブオイル	だいず	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう		
	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 りんご もも			
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				

- ・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、かためきにんじん(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。

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)
	589	23.1	22.7	76	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

ささめひがししょうがっこう きゅうしよく
《笹目東小学校の給食について》

主食について・・・週4回はご飯、週1回めんまたはパンを基本としています。埼玉県産のお米を給食室で炊いています。

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、木の实類・種実由来の油を除く)、

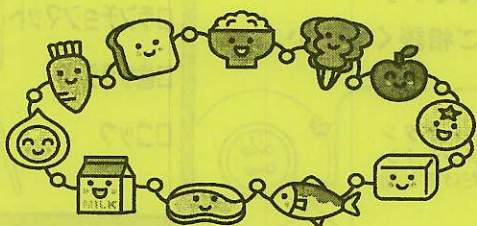
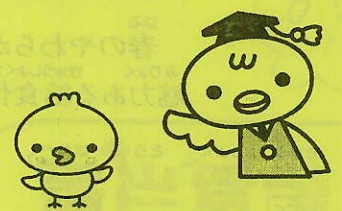
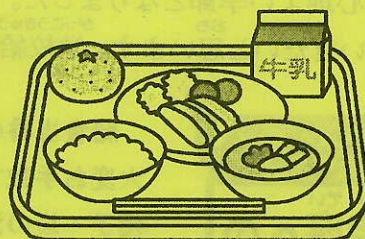
キウイ、いくら、たらこを使用しません。

献立について・・・和・洋・中、様々な勝利が登場します。楽しみにしててください。



がっこうきゅうしよく まな じ かん
学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



きゅうしよく まな
給食から学べること

- 健康に良い食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

