

| 日(曜) | 牛乳 | 主食 おかず | 献立の食材料 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|-------|----|-----------------|---|-------------------------|
| 1(金) | | くわいご飯 | にんじん 油 鶏肉 くわい 油揚げ 砂糖 米 ほたて | 731 |
| | | わかさぎフリッター | わかさぎ 油 | |
| | | おひたし | こまつな もやし キャベツ | |
| | | まゆ玉汁 | 白玉もち かまぼこ わかめ ねぎ こまつな | |
| 4(月) | | 白飯 | 米 | 774 |
| | | 3年リクエスト第7位 | 鶏肉 しょうが 片栗粉 油 | |
| | | レンコンサラダ | れんこん きゅうり にんじん ハム みそ 砂糖 マヨネーズ ごま | |
| | | みそけんちん汁 | 豚肉 豆腐 さといも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ みそ 油 | |
| 5(火) | | リクエスト第9位 | 米 しょうが うなぎ 卵 ごま のり | 746 |
| | | 沢煮椀 | 豚肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 片栗粉 | |
| | | 磯香和え | こまつな もやし のり | |
| | | 3年リクエスト第14位 | 卵 牛乳 砂糖 | |
| 6(水) | | 中華麺 リクエスト第3位 | 中華めん コーヒー | 831 |
| | | 3年リクエスト第12位 | にんにく しょうが 豚肉 にんじん もやし とうもろこし ねぎ にら 油 みそ | |
| | | 3年リクエスト第5位 | じゃがいも 片栗粉 牛乳 砂糖 チーズ 油 | |
| | | 海藻サラダ | 海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油 | |
| 7(木) | | 白飯 | 米 | 760 |
| | | ピリ辛肉じゃが | 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが 油 砂糖 | |
| | | ひじきのマリネ | ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油 砂糖 | |
| | | 紅まどんな | 紅まどんな | |
| 8(金) | | 白飯 | 米 | 714 |
| | | 3年リクエスト第11位 | 餃子の皮 豚肉 たまねぎ ねぎ にんにく しょうが 砂糖 ラー油 | |
| | | 春雨サラダ | 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油 | |
| | | わかめと卵のスープ | 卵 えのきたけ たまねぎ にんじん とうもろこし わかめ こまつな 片栗粉 | |
| 11(月) | | 3年リクエスト第2位 | パン 油 抹茶 砂糖 スキムミルク キャラメル | 791 |
| | | 豆腐のスープ煮 | 豆腐 鶏肉 ほたて たまねぎ にんじん こまつな だいこん きくらげ 油 片栗粉 | |
| | | 3年リクエスト第10位 | きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖 | |
| | | | | |
| 12(火) | | 白飯 | 米 | 779 |
| | | 3年リクエスト第4位 | 鶏肉 米粉 にんにく 砂糖 油 | |
| | | 3年リクエスト第13位 | 茎わかめ もやし にんにく 油 ごま | |
| | | 華風コーンスープ | ハム たまねぎ にんじん 片栗粉 油 | |
| 13(水) | | 日本味めぐり (青森県) | 米 にんじん ほたて 油揚げ しめじ 油 砂糖 ほたて さやえんどう いか 油 砂糖 片栗粉 豚肉 こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ 南部せんべい 油 りんご | 741 |
| | | | | 34.1 |
| | | | | |
| | | | | |
| 14(木) | | (白飯) | 米 | 934 |
| | | 3年リクエスト第15位 | 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん さといも だいこん 砂糖 | |
| | | 大豆とナッツの唐揚げ | 大豆 アーモンド 油 | |
| | | 3年リクエスト第1位 | みかん缶 バイン缶 桃缶 砂糖 もち | |
| 15(金) | | 白飯 | 米 | 701 |
| | | ほきのゆずみそかけ | ホキ 片栗粉 みそ 油 ゆず 砂糖 | |
| | | ごま酢和え | ごま 砂糖 にんじん 干しいたけ | |
| | | のっぺい汁 | だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく ちくわ れんこん 片栗粉 | |
| 18(月) | | 3年リクエスト第6位 | 米 麦 にんじん たまねぎ 焼き豚 ねぎ 油 青ピーマン | 718 |
| | | 3年リクエスト第8位 | 春巻きの皮 豚肉 ねぎ もち 小豆 ごま 砂糖 油 | |
| | | わかめスープ | 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油 | |
| | | | | |
| 19(火) | | (麦飯) | 米 | 907 |
| | | 柳川井 | 卵 豚肉 たまねぎ ごぼう さやいんげん 砂糖 | |
| | | 冬至ぜんざい | かぼちゃ 白玉もち あずき 砂糖 | |
| | | ゆず香和え | にんじん 刻みゆず はくさい きゅうり | |
| 20(水) | | 世界味めぐり (フィンランド) | ライ麦パン バター 小麦粉 ブルーベリー 砂糖 豚肉 たまねぎ 鶏肉 ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ マッシュルーム たもぎたけ 牛乳 生クリーム パセリ 油 じゃがいも たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし ハム りんご マヨネーズ ヨーグルト 砂糖 チーズ | 969 |
| | | | | 31.3 |
| | | | | |
| | | | | |

平均栄養価

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」で各地域の特色ある料理を提供しています。今月はその他に3年生のリクエスト給食があります。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
792 29.5

～献立紹介～

- 1日 くわいご飯・・・さいたま市の名産「くわい」を使ったご飯です。
- 4日 レンコンサラダ・・・レンコンのおいしい季節です。さっとゆでてごまマヨネーズで和えます。
- 7日 紅まどんな・・・たいへん薄くてやわらかい外皮が特徴の愛媛県さんのみかんです。
- 19日 柳川丼・・・豚肉の千切りとごぼうがたっぷり入った卵丼です。
- 19日 冬至ぜんざい・・・少し早いですが、22日の冬至の日にちなんだ、かぼちゃの入ったぜんざいをだします。

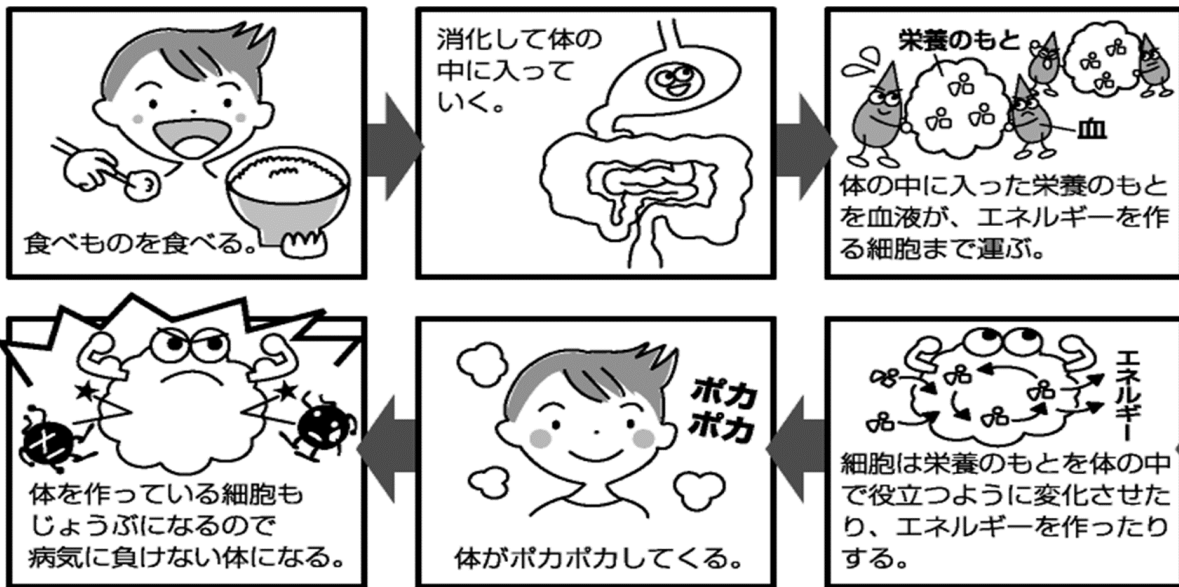


私達3年生が選んだ「卒業まで食べたい給食」1位～15位
 3年リクエスト給食お楽しみに！



寒さをふきとばす食事をしよう！

食べものを食べると、
 どうして体があたたかくなるのかな？



＝体を温める＝

鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも体を温める効果があると言われています。体を温める食べ物を積極的に食事に取り入れましょう。