

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)
3(月)		白飯 マーボー豆腐 茎わかめのピリ辛和え	米 にんじん ねぎ 干しいたけ 豆腐 にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ たけのこ みそ 砂糖 片栗粉 茎わかめ きゅうり もやし 砂糖 にんにく 油	684 32
4(火)		スパゲティペースカトーレ フレンチサラダ 桃のパイ	スパゲッティ にんにく たまねぎ にんじん えび いか あさり マッシュルーム ほたて パセリ 小麦粉 トマト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖 油 パイ もも缶 砂糖	691 30.3
5(水)		フラワーロール ポテトのミートソース和え アーモンドサラダ	パン じゃがいも 豚肉 レバー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく 油 ブルーン トマト きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖	739 31
6(木)		白飯 ブリの甘辛揚げ おひたし 沢煮わん	米 ブリ 片栗粉 油 砂糖 こまつな もやし キャベツ 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	524 17.9
7(金)		<b>世界味めぐり (ロシア)</b>	黒パン 牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャベツ ピーツ 油 トマト サワークリーム じゃがいも たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ たまねぎ 砂糖 りんご 小麦粉 卵 ヨーグルト 油	850 30.7
10(月)		白飯 チキンのコーンフレーク焼き 磯香和え 根菜ごまキムチ汁	米 鶏肉 マヨネーズ パン粉 チーズ コーンフレーク 油 こまつな もやし のり 豚肉 ごぼう だいこん にんじん さといも こんにゃく ほうさいキムチ 豆腐 ねぎ こまつな ごま みそ	724 33
12(水)		白飯 いかと豆腐のチリソース煮 ナムル	米 いか 油 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 豆腐 ねぎ にんにく しょうが 砂糖 片栗粉 もやし こまつな 油 砂糖	708 33
13(木)		白飯 鱈の立田揚げ ごま和え かき玉汁	米 鱈 片栗粉 油 こまつな もやし 砂糖 ごま 卵 わかめ 豆腐 干しいたけ ねぎ ほうれんそう 片栗粉	674 31.4
14(金)		チョコがけパン チキンピーズ ハニーマスタードサラダ いちご	ツイストパン チョコ ベーコン 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 白いんげん豆 グリンピース 油 トマト ブルーン 砂糖 キャベツ こまつな にんじん とうもろこし 油 はちみつ マスタード いちご	801 28.2
17(月)		(麦ご飯) ごぼう入りドライカレー 小いわしフライ 野菜スープ	米 麦 にんにく しょうが 豚肉 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう 干ぶどう ひよこ豆 トマト 小いわし 小麦粉 パン粉 油 油 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー キャベツ パセリ	840 35.6
18(火)		揚げパン(カムカム・いちご) 豆腐のスープ煮 春雨サラダ	パン 油 砂糖 ピーツ いちごハター 豆腐 鶏肉 ほたて たまねぎ にんじん だいこん きくらげ こまつな 油 片栗粉 春雨 キャベツ きゅうり もやし 砂糖 油 ハム	751 30.7
19(水)		<b>日本味めぐり (青森県)</b>	米 麦 にんじん ほたて 油揚げ しめじ 油 砂糖 さやえんどう いか 小麦粉 パン粉 油 豚肉 こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ 油 南部せんべい りんご	676 26.9
20(木)		白飯 ツナとコーンのピラフ フライドチキン ミネストローネ	米 米 油 にんじん たまねぎ とうもろこし まぐろ水煮 油 グリンピース 鶏肉 小麦粉 油 ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく パセリ 白いんげん豆 マカロニ トマト 油	723 33.5
21(金)		白飯 かむかむふりかけ 肉じゃが 水菜とレンコンのバリバリサラダ	米 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ごま 砂糖 大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 油 油麩 砂糖 きょうな だいこん れんこん 油 砂糖	681 27
25(火)		(麦飯) 必勝カツカレー 小松菜とわかめのサラダ めでタイ焼きアイス	米 麦 とんかつ 豚肉 にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん アップルソース セロリー トマト チーズ 小麦粉 バター こまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖 タイ焼きアイス	905 34.1
26(水)		(麦飯) 柳川井 豆かりんとう 香り漬け	米 麦 卵 豚肉 たまねぎ ごぼう さやいんげん 油 砂糖 片栗粉 大豆 片栗粉 ぎつまいも 油 砂糖 調理用牛乳 ごま きゅうり キャベツ しょうが	890 35.4
27(木)		ピザドッグ 豆乳クラムチャウダー コーンサラダ かんべい	コッペパン ソーセージ トマト たまねぎ 青ピーマン チーズ ベーコン あさり じゃがいも たまねぎ にんじん エリンギ 白花豆 小麦粉 バター 油 豆乳 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖 かんべい	841 36.6
28(金)		(中華めん) タンメン 青のりポテト 海藻サラダ	中華めん 豚肉 しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ 油 片栗粉 じゃがいも 油 あおのり 海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油	717 28.8

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」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)  
746 30.9

## 献立紹介

- 4日 桃のパイ・・・3年生のリクエストメニューで、白桃と黄桃を使った手作りパイです。
- 6日 ブリの甘辛揚げ・・・ブリに片栗粉をまぶしてあげたものに甘辛ダレをからめます。
- 10日 チキンのコーンフレーク焼き・・・3年生のリクエストメニューで鶏肉にマヨネーズの下味をしてコーンフレークの衣をつけて焼いたものです。
- 14日 チョコがけパン・・・バレンタインデーにちなんで、ツイストパンにチョコレートをコーティングします。
- 14日 ハニーマスタードサラダ・・・ドレッシングにはちみつと粒マスタードが入ったサラダです。
- 18日 二色揚げパン・・・①カムカムはフランスパンを揚げてきび砂糖をまぶします。②いちごは、いちご味の砂糖をまぶします。
- 21日 水菜とレンコンのパリパリサラダ・・・レンコンを薄くスライスして素揚げしたものがサラダのトッピングになっています。
- 25日 必勝カツカレー・・・「受験に勝つ(カツ)」ことを願ってカレーにカツがついています。
- 25日 めでタイ焼きアイス・・・3年生の受験がうまくいくことを願って縁起の良いアイスをつけます。
- 26日 柳川井・・・豚肉の千切りとごぼうがたっぷり入った卵丼です。

## 給食週間(1月27日~31日)より

埼玉県の郷土料理や食材がたくさんです。地域の食文化や食材を知り、給食に関わる方々に感謝をすることをねらいとして実施しました。

今年のテーマは「彩高の彩の味を楽しみましょう」

秘密のコロッケは特注でプリントしてもらったコロッケです。まんなかで微笑んでいるのはなんと校長先生！



◆実物の地場産野菜を廊下に展示して、皆さん触ってもらいました。



◆初日は給食委員が考えた秘密のコロッケと埼玉県の郷土料理でした。



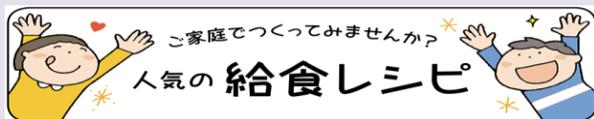
◆埼玉県産の野菜やみそを使った「彩の国ビビンバ」や「焼きたて草加せんべい」など地域の食材を意識した献立でした。



秘せんべいは給食室のオープンで焼いて、一枚一枚しょうゆを塗りました。



行田市の郷土料理「ゼリーフライ」も一個一個手作りました。



## 試食会で好評でした! かぼちゃとナッツの甘辛煮



【材料 4人分】

- かぼちゃ: 200g(皮付き、角切り)
- 油 : 適量
- アーモンドスライス: 40g(から焼き)
- しょうゆ: 8g(大さじ1/2弱)
- 三温糖 : 8g(大さじ1弱)
- みりん : 6g(小さじ1)
- 水 : 大さじ1/2程度

【作り方】

- 1 かぼちゃは素揚げする。
- 2 しょうゆ、三温糖、みりん、水を混ぜ合わせ、加熱する。
- 3 1、2、アーモンドを混ぜ合わせる。

※給食ではアレルギーの配慮のためにアーモンドを使用していますが、カシューナッツの方がおすすめです。半分くらいに砕いたものを混ぜてください。