



3がつ きゅうしょくこんだてひょう

さいたま市立見沼小学校

今年度もあと1ヵ月になりました。これからも食を大切に、栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、体調を崩さないように気をつけましょう。卒業する6年生へ、卒業おめでとうございます。授業や給食から学んだことを生かして、新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。1月に調理員さんへのお手紙を全校児童で取り組みましたので、裏面に紹介させていただきます。

ひょうひ	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
1 (か)	むぎごはん		とうふのチゲなべふう しおこんぶあえ	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぶん こま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく こんぶ あさり	にら キムチ はくさい もやし ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぶ	551	22.9			
2 (すい)	ライスボール		じゃがいものチーズソースあえ ビーンズサラダ	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ ひよこまめ だいず スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	669	23.0			
3 (もく)	ひなちらし		ほきのまっちゃフライ すましじる	こめ あぶら さとう やきふ こめこ	ぎゅうにゅう ほき とりにく とうふ わかめ たまご	しいたけ かんぴょう にんじん きぬさや こまつな だけのこ ながねぎ	564	22.9			
ひなまつりの行事食です。6年生、社会科学です。											
4 (きん)	ごはん		まんだいとナッツのいために ごじる	こめ あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ でんぶん こんにやく	ぎゅうにゅう まんだい だいず とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな	669	28.2			
7 (げつ)	むぎごはん		カレーにくじゃが かいそうサラダ	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも こま こまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし	599	20.3			
8 (か)	ちゅうか たきこみごはん		はるまき ごもくスープ	こめ あぶら こまあぶら でんぶん こま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ	だけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな たまねぎ キャベツ しょうが	640	21.2			
9 (すい)	きつねうどん		ニギスのいそべフライ こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ あぶら こま こまあぶら さとう でんぶん こめこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ニギス あおのり	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ きゅうり とうもろこし	620	25.9			
10 (もく)	くろパン		じゃがいものスペインふう さわやかサラダ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ふたにく パーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり なつみかん	617	23.3			
11 (きん)	だいずいり ひじきごはん		さんまのみぞれに しゃべことじる	こめ あぶら さとう でんぶん さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず とうふ さんま しろいんげんまめ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	580	23.0			
14 (げつ)	むぎごはん		おやこに わふうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん	653	27.8			
15 (か)	シュガー あげパン		にくだんごスープ アーモンドサラダ	こむぎこ あぶら クラッシュとう アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく とりにく スキムミルク	にんじん はくさい たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	589	20.2			
16 (すい)	ごはん (てづくりふりかけ)		さかなのマーマレードソースがけ やさいとたまごのスープ	こめ あぶら でんぶん さとう みずあめ	ぎゅうにゅう あおのり とりにく たまご ちりめんじゃこ ほき	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ゆかり マーマレード	584	25.6			
17 (もく)	むぎごはん		マーボーとうふ ナムル	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぶん こま	ぎゅうにゅう みそ とうふ ふたひきにく	たまねぎ だけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり ほうれんそう	606	25.5			
18 (きん)	パプリカライス		クリームソース カラフルサラダ おめでとうクレープ	こめ バター あぶら こむぎこ さとう むぎこ こめこ みずあめ	ぎゅうにゅう えび とりにく とうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし いちごソース	721	22.6			
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。									へいきん えいようりょう	618	23.7
									エネルギー	たんぱくしつ	
									kcal	g	

<今月の給食について>

2日(水) じゃがいものチーズソースあえ・蒸したじゃがいもを、チーズソースに加え混ぜ合わせます。

3日(木) ひなちらし・・・かんぴょう、しいたけ、にんじん、たまご、絹さやを使います。

16日(水) 魚のマーマレードソース・・・マーマレードソースは、にんにく、マーマレード、白ワイン、しょうゆで作ります。

<保護者のみなさまへ>

今年度も、学校給食の運営にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。子どもたちは給食の時間を通して、できるようになったり、学んだり日々成長をしています。ぜひ、ご家庭で、給食や食生活についてお話しをしてみてください。

