

学校給食予定献立表

平成21年4月

日 曜	献立名			主な食品名			備 考
	主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
9 木	ライ麦食パン チョコクリーム	牛乳	ジュリエヌスープ 鶏肉のエスニック炒め 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	パン ライ麦 油 杏仁寒天 砂糖 チョコクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ビーマン こんにやく ハインアッフル オレンジ	鶏肉のエスニック炒めは、鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ビーマンを炒め、カレー粉・ケチャップ・ソース・ヨーグルトで味付けしたものです。
10 金	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 鶴茶春巻 もやしの中華炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 焼き豚	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉	にんじん たけのこ 乾しいたけ ねぎ ★せん茶 もやし こまつな	鶴茶春巻は、春巻きの皮に鶴ヶ島産のせん茶を混ぜてあります。給食では、「竹輪の鶴茶フライ」「鶴茶ん」など、鶴ヶ島産のせん茶を使った様々な献立が登場します。
13 月	はちみつパン	牛乳	キャベツのスープ ジャーマンポテト 甘夏	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	パン 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 甘夏	キャベツのスープには、キャベツ・にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ベーコン・鶏肉などが入っています。
14 火	子どもパン スライスチーズ	牛乳	コーンスープ ハムサンド キャベツとにんじんのソテー	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ハム チーズ	パン 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ こまつな	子どもパンスライスに、ハムやチーズをはさんで食べます。
15 水	中華めん	牛乳	チャーシューめん 揚げシューマイの甘酢あんかけ すりおろしピーチゼリー こんにやくサラダ バンバンジードレッシング	牛乳 焼き豚 なた えび たら	中華めん 油 でん粉 砂糖 ドレッシング ごま ゼリー 小麦粉	にんじん もやし ねぎ こんにやく キャベツ もも	こんにやくサラダは、糸こんにやく・キャベツ・にんじんをゆでたものに、ドレッシングをかけて食べます。
16 木	ごはん	牛乳	すまし汁 ひじきとがんもの煮物 チルドパン	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 ひじき がんもどき	ごはん 油 砂糖	にんじん えのきたけ ねぎ ほれんそう こんにやく 乾しいたけ ハインアッフル	ひじきには、成長期に欠かすことのできないカルシウムや鉄、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。
17 金	ぶどうパン	牛乳	トマトと卵のスープ 鶏肉のから揚げ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン	パン 油 でん粉	たまねぎ にんじん ★トマト とうもろこし ほうれんそう 干しぶどう	トマトと卵のスープは、豚肉・たまねぎ・にんじん・トマトを煮たところへ、溶き卵を入れ、塩・こしょうなどで味付けします。トマトの赤色と卵の黄色が見た目にも鮮やかで、食欲をそそるスープです。
20 月	黒パン	牛乳	野菜スープ 照焼きハンバーグ ごぼうサラダ ごま味ドレッシング	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 ハム	パン 油 砂糖 でん粉 ごま ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ごぼう とうもろこし	ごぼうは、腸の働きを良くし、便秘を予防する効果がある食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維は不足しがちです。積極的に摂るようにしましょう。
21 火	ごはん ふりかけ	牛乳	キャベツと厚揚げの味噌汁 おろし焼き肉 ジュシーオレンジ	牛乳 生揚げ みそ 豚肉 のり	ごはん 油 砂糖 ごま	キャベツ にんじん もやし たまねぎ りんご ビーマン だいこん ジュシーオレンジ	ジュシーオレンジは、黄色い皮をした柑きつ類で、苦味のないグレープフルーツのような味がします。「河内晩柑」とも呼ばれています。
22 水	ロールパン	牛乳	肉団子スープ イカフライ ソース ベーコンとコーンのソテー	牛乳 豚肉 鶏肉 いか ベーコン	パン でん粉 油 パン粉	にんじん たまねぎ もやし 乾しいたけ ほうれんそう とうもろこし	いかは脂肪分が少なく、たんぱく質が多く含まれています。また、血液中のコレステロール値を下げる働きのある「タウリン」も多く含まれています。
23 木	赤飯 ごま塩	牛乳	筑前煮 さわらのしょうゆ焼き お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 生揚げ さわら 鶏卵 ヨーグルト あずき	赤飯 油 砂糖 さといも 小麦粉 ごま	ごぼう にんじん こんにやく もも いちご	いよいよ市内の全小中学校で給食が始まります。入学・進級お祝いとして、「お祝いクレープ」を出します。クレープは、子どもたちに大人気のデザートの一つです。
24 金	ナン	牛乳	マカロニ入り野菜チャウダー チリコンカン フルーツポンチ	牛乳 ベーコン チーズ 脱脂粉乳 豚肉 だいず	ナン 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖 パン粉 ナタデココ	たまねぎ にんじん キャベツ 洋なし もも ハインアッフル りんご	チリコンカンは、大豆・豚ひき肉・たまねぎをケチャップやソースで煮込んだものです。ナンにつけて食べます。
27 月	チーズパン	牛乳	ベイザンヌスープ たこナゲット アスパラとウインナーのソテー	牛乳 チーズ ベーコン たこ いか たら ウインナー	パン じゃがいも 油 小麦粉	にんじん たまねぎ アスパラガス とうもろこし	アスパラガスは南ヨーロッパが原産です。日本へは江戸時代に伝わり、明治時代以降に広く栽培されるようになりました。北海道や長野県が主な産地です。
28 火	麦ごはん	コーヒー ミルク	カレー 小松菜とツナのソテー 福神漬	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ油漬	ごはん 大麦 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ グリンピース もやし こまつな だいこん	麦ごはんには、食物繊維が豊富な「米粒麦」が約10%入っています。給食ではカレーやませごはんの時に、麦ごはんを出しています。
30 木	スパゲティ	牛乳	ミートソース カボチャロケ わかめサラダ しそドレッシング	牛乳 豚肉 くきわかめ	スパゲティ 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー トマト かぼちゃ もやし とうもろこし	個包装のゆでスパゲティにミートソースをつけて食べます。
15回	献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						

学校給食予定献立表

平成21年5月

日 曜	献 立 名			主 な 食 品 名			備 考
	主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
1 金	茶めし	牛乳	みそ汁 うす焼き卵 こぎつねごはんの具 かしわ餅 [㊦]	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 鶏卵 あずき	ごはん さといも 油 砂糖 米粉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ほうれんそう グリーンピース	かしわ餅に使われるかしわの葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされています。
7 木	ごはん	牛乳	肉団子とレタスのスープ 白身魚のチリソースがけ 杏仁豆腐	牛乳 たら 鶏肉 豚肉	ごはん 砂糖 油 杏仁寒天 でん粉	にんじん ねぎ バインアップル たまねぎ こんにゃく レタス オレンジ	レタスはサラダなど生で食べることの多い野菜ですが、スープや炒め物等加熱するとたくさん量を食べることができます。
8 金	コッペパン アプリコットジャム	牛乳	ジュリエンスープ ハンバーグアップルソースがけ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	パン バター でん粉 ジャム 油	たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん りんご ほうれんそう キャベツ あんず	あんずはビタミンAのもととなるカロテンが多く含まれています。生で食べるほか、干しあんずやシラップ漬け、ジャムなどに加工されています。
11 月	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 たけのこの土佐煮 たくあん ストロベリーカスタードタルト [㊦]	牛乳 鶏肉 がんもどき 豆腐 かつお節 みそ 鶏卵 生クリーム	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	こまつな たけのこ いちご にんじん ねぎ だいこん	土佐煮の土佐は高知県のことです。高知県がかつお節の産地であることからかつお節を使った料理を土佐と呼ぶことがあります。
12 火	ピタパン スライスチーズ	牛乳	コーンスープ ウインナー にんじんとツナのソテー	牛乳 ウインナー ベーコン まぐろ油漬け 脱脂粉乳 チーズ	ピタパン 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん	ピタパンは中近東で食べられている中が空洞になったパンです。ウインナーやスライスチーズ、サラダなどを中に入れて食べます。
13 水	ソフトめん	牛乳	信田汁 ソフトカレイフライ ソース 小松菜の煮浸し	牛乳 油揚げ なると カレイ わかめ ちりめんじゃこ	ソフトめん パン粉 油 砂糖	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	ちりめんじゃこはしらす干しより水分含有率が低いもので、魚の稚魚を塩ゆでし、干したものです。骨ごと食べられるので、カルシウムのよい給源になります。
14 木	ごはん	牛乳	キムチスープ 韓国風すき焼き 冷凍みかん	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖	にんじん はくさい みかん たまねぎ ごぼう もやし ねぎ	キムチスープは鶏肉、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさいのキムチ漬けを入れたスープです。ごま油で材料を炒めるので、ごまの香りもします。
15 金	ツイストパン	牛乳	じゃがいもとトマトのスープ カツお竜田揚げカレーソース コーンのソテー ヨーグルト [㊦]	牛乳 ベーコン かつお ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも 油 でん粉 バター	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ ★トマト	かつおは4月～6月頃に黒潮に乗って北上します。この頃捕れるかつおは「初かつお」として昔から珍重されてきました。
18 月	メロンパン	牛乳	オニオンスープ フィレオチキン ミニゼリー キャベツとにんじんのサラダ フレンチドレッシング	牛乳 ウインナー 鶏卵 鶏肉	パン ドレッシング 小麦粉 ゼリー 油	たまねぎ キャベツ にんじん もやし パセリ アセロラ	メロンパンのことを一部の地域では「サンライズ」と呼びます。給食のパンの中でも特に人気のあるパンの一つです。
19 火	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 魚の鶴茶焼き きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さわら	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま	切干しいたけ こまつな にんじん ★せん茶 ねぎ ごぼう	今日は食育の日です。一汁二菜の日本型食生活を意識して献立をたてました。また、地産地消の取り組みの一つとして、鶴ヶ島産のせん茶を使った料理を出します。
20 水	中華めん	牛乳	ワンタンメン チンチャオロースー フルーツミックス	牛乳 豚肉 焼き豚 わかめ	中華めん 油 小麦粉 こんにゃく バインアップル	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン もやし たけのこ もやし ねぎ ピーマン りんご	ピーマンに含まれるカロテン（ビタミンA）はチンチャオロースーのように油で炒めたりして、油と一緒に食べると吸収がよくなります。
21 木	彩の国大豆ごはん	緑茶	新じゃがの炒め煮 さんまのごま揚げ クレープ [㊦]	豚肉 鶏卵 だいず 生揚げ さんま チーズ	ごはん 砂糖 小麦粉 油 ごま じゃがいも パン粉	にんじん グリンピース たまねぎ 乾しいたけ こんにゃく	新じゃがいもは水分が多いので、煮物にする時は2～3回に分けて味付けをしましょう。
22 金	ロールパン	牛乳	キャベツのスープ 若どりのトマト煮 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	パン 油 じゃがいも	セロリー キャベツ パセリ たまねぎ とうもろこし みかん にんじん トマト	今年の冷凍みかんは神奈川県のみかん園で収穫されたものです。
25 月	ごはん	牛乳	マーポ厚揚げ もやしと焼き豚のナムル マンゴープリン [㊦] あさりの佃煮	牛乳 焼き豚 豚肉 みそ 生揚げ あさり	ごはん でん粉 油 砂糖	にんじん だいこん マンゴー もやし 乾しいたけ こまつな ねぎ	生揚げは豆腐を厚く切って水切りし、180℃位の油で揚げたものです。豆腐よりたんぱく質や鉄などを多く含みます。
26 火	ぶどうパン	牛乳	ホタテとアスパラガスのクリームスープ メンチカツ ソース こんにゃくサラダ しそドレッシング	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 鶏肉 ほたてがい	パン 小麦粉 パン粉 ドレッシング 油	干しぶどう とうもろこし こんにゃく にんじん アスパラガス もやし たまねぎ	ほたて貝の旬は産卵期前の4月～5月です。コレステロールを下げたり、血圧降下作用のあるタウリンを含みます。
27 水	地粉うどん	牛乳	おろしうどん 笹かまぼこ キャベツとコーンのソテー 鶴茶 [㊦]	牛乳 ささかまぼこ 豚肉 鶏卵 油揚げ あずき	地粉うどん 油 小麦粉	にんじん だいこん とうもろこし 乾しいたけ ★せん茶 ねぎ キャベツ	地粉うどんは埼玉県で作られている小麦粉（農林61号）で作ったうどんです。
28 木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブチエビフライ 福神漬け	牛乳 チーズ えび 豚肉	ごはん 大麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	にんじん だいこん たまねぎ グリーンピース	福神漬けは明治18年に東京の上野で作られた漬物です。カレーに添えるようになったのは大正時代に入ってからです。
29 金	食パン チョコクリーム	牛乳	野菜スープ ポークビーンズ ナタデココとバインアップル	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず ベーコン	パン 油 ナタデココ	にんじん とうもろこし たまねぎ バインアップル キャベツ	ナタデココはココナツの汁を発酵させた食品で、フィリピンの伝統食品です。日本では1993年ごろにブームとなりました。
18回	献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						

学校給食予定献立表

平成21年6月

日 曜	献 立 名			主 な 食 品 名			備 考
	主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
1 月	わかめごはん	牛乳	凍り豆腐の味噌汁 いかの五目煮 冷凍みかん	牛乳 わかめ 凍り豆腐 油揚げ みそ 豚肉 いか	ごはん 油 でん粉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ビーマン ぶなしじめじ たまねぎ みかん	いかに、タウリンが豊富に含まれています。タウリンには、コレステロールを低下させたり、糖尿病予防に効果があります。
2 火	チーズパン	牛乳	ミネストローネ チキンナゲット ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	パン 油 小麦粉	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ ほうれん草 とうもろこし	ミネストローネはイタリアの家庭料理で「具だくさんのスープ」という意味があります。
3 水	中華めん	牛乳	バターコーンラーメン 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ なた	中華めん 油 バター 砂糖 杏仁寒天	もやし ねぎ たまねぎ ほうれん草 オレンジ とうもろこし にんじん ビーマン こんにゃく バインアップル	バターコーンラーメンは新献立です。豚肉、なた、もやし、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、とうもろこし、わかめが入り、しょうゆ、バターで味付けします。
4 木	ごはん	牛乳	生揚げとじゃがいものそばろ煮 ししゃも(カペリン)の南蛮漬け 小松菜のごま炒め	牛乳 豚肉 ししゃも 生揚げ	ごはん 油 でん粉 ごま じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース ねぎ こまつな 乾しいたけ	こまつなは、日本が原産の野菜です。東京の小松川周辺で多く栽培されていたので小松菜と呼ばれるようになりました。
5 金	コッペパンスライス	牛乳	シェルマカロニと野菜のスープ ごぼうサラダ パックマヨネーズ ツナサンド ごま味ドレッシング	牛乳 豚肉 まぐろ油揚げ ハム	パン マカロニ ドレッシング 油 ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ごぼう パセリ	ツナとマヨネーズを和え、パンにはさんで食べましょう。
8 月	ごはん	牛乳	豚汁 大豆とひじきの炒め物 冷凍バインアップル あさりの佃煮	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ みそ 豆腐 大豆 ひじき あさり	ごはん さといも 砂糖 油	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 乾しいたけ たけのこ バインアップル	ひじきは、カルシウムや食物繊維、鉄分などの不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。
9 火	黒パン	牛乳	ジャーマンスープ 照り焼きハンバーグ キャベツとにんじんのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	パン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし	じゃがいもの主成分はでん粉ですが、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。ビタミンCはでん粉に含まれているので加熱しても損失が少ないのが特徴です。
10 水	ソフトめん	牛乳	うどんつゆ 竹輪の鶴茶フライ 切干し大根のサラダ しそドレッシング	牛乳 豚肉 なた 刻み昆布 油揚げ 焼き竹輪	ソフトめん ドレッシング パン粉 油 砂糖	にんじん ねぎ ほうれん草 せん茶 もやし 切干しだいこん とうもろこし	切干しだいこんは、鉄分や食物繊維、カルシウムが豊富に含まれているので、便秘や骨粗鬆症の予防に効果的です。
11 木	ごはん	牛乳	いりどり ほうれん草と白滝の炒め物 すりおろしピーチゼリー㊟	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ	ごはん 砂糖 ごま ゼリー 油	にんじん ごぼう たまねぎ 乾しいたけ たけのこ ねぎ しらたき ほうれん草 もも	ほうれん草と白滝の炒め物は、豚肉、しらたき、ほうれん草をしょうゆ、砂糖、一味唐辛子で味付けします。
12 金	ロールパン	牛乳	うずら卵のスープ かぼちゃコロッケ ウインナーといんげんの炒め物	牛乳 豚肉 ウインナー うずら卵	パン 油 パン粉 でん粉 はるさめ	もやし チンゲンサイ にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ とうもろこし	さやいんげんは、緑黄色野菜ですが、いんげん豆の未熟なさやなので、豆類の栄養も含まれます。
15 月	ごはん	牛乳	味噌汁 鮭のホイル蒸し かみかみきんぴら	牛乳 豚肉 さけ みそ 油揚げ いか 刻み昆布	ごはん ごま 油 砂糖 バター	切干しだいこん にんじん ねぎ れんこん ごぼう	かみかみきんぴらには、れんこん、ごぼう、さきいかなど噛みごたえのある食材が入っています。
16 火	ナン	牛乳	ペイザンヌスープ フランクフルト チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 フランクフルト	ナン ★じゃがいも 油 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん	チリコンカンは豚ひき肉、たまねぎ、大豆をケチャップや砂糖などで煮込んだものです。ナンにつけて食べます。
17 水	ごはん	牛乳	けんちん汁 やきとり 小松菜の煮びたし	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	ごはん さといも 油 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	けんちん汁の中に入っている油揚げは埼玉県産の大豆を100%使っています。
18 木	子どもパンスライス	コーヒー ミルク	コンソープ タルタルソース フィッシュポーションフライ こんにゃくサラダ バンバンジードレッシング	牛乳 ベーコン たら 脱脂粉乳	パン 油 タルタルソース ごま ★じゃがいも ドレッシング 小麦粉	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし とうもろこし	フィッシュポーションフライにタルタルソースをかけ、パンにはさんで食べます。
22 月	ごはん	牛乳	ロウペンタン フーヨーハイ もやし炒め チェリーパイ㊟	牛乳 豚肉 鶏卵 焼豚	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉	たけのこ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし こまつな さくらんぼ	ロウペンタンは新献立です。豚肉、たけのこ、にんじん、チンゲンサイなどが入り、塩、こしょう、しょうゆで味付けし、でん粉でとろみをつけます。
23 火	ライ麦食パン ブルーベリージャム	牛乳	ポトフ 鶏肉の甘辛煮 フルーツミックス	牛乳 豚肉 鶏肉	パン ライ麦 じゃがいも ジャム	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こんにゃく ブルーベリー レモン りんご バインアップル もも 洋なし	ポトフは、フランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味があります。
24 水	ソフトめん	牛乳	信田汁 鶴茶きな粉揚げパン ハムとキャベツのソテー	牛乳 油揚げ ハム なた わかめ きな粉	ソフトめん 油 パン 砂糖	にんじん だいこん ねぎ キャベツ ★せん茶	鶴茶きな粉揚げパンは、鶴ヶ島市でとれたお茶と緑色のうぐいすきな粉と砂糖を混ぜ合わせ、高温で揚げた小さいサイズのコッペパンにまぶします。
25 木	麦ごはん	牛乳	カレー 野菜ソテー 福神漬	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	ごはん 大麦 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし もやし だいこん	野菜ソテーには、もやしが入っています。もやしの成分はほとんどが水分ですが、ビタミンCやカリウムなどが豊富に含まれています。
26 金	ぶどうパン	牛乳	肉だんごとほうれん草のスープ 海老カツ ソース ゆでじゃがいも はちみつレモンゼリー㊟	牛乳 えび 豚肉 鶏肉	パン ★じゃがいも パン粉 油 ゼリー はちみつ	干しぶどう にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草 とうもろこし パセリ レモン	今日のゆでじゃがいもは、鶴ヶ島市でとれたじゃがいもを使用しています。
29 月	麦ごはん	牛乳	豆腐とえのきの味噌汁 あじおろしソースかけ ひじきご飯の具	牛乳 みそ あじ ひじき 鶏肉 油揚げ 豆腐	ごはん 大麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉	えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ だいこん 乾しいたけ たけのこ	あじのおろしソースかけは、あじにでん粉をつけて揚げたものにすりおろしただいこんが入ったソースをかけて出します。骨があるかもしれないので、気をつけて食べていただきたいです。
30 火	ツイストパン	牛乳	ワンタンスープ 豚肉のバーベキューソース ナタデココとバインアップル	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	パン 小麦粉 砂糖 油 ナタデココ	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ ビーマン かぼちゃ バインアップル	豚肉のバーベキューソース炒めは、豚肉、たまねぎ、ビーマン、かぼちゃをカレー粉、ケチャップ等で味付けします。
21回	献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						

学校給食予定献立表

平成21年7月

日	曜	献立名			主な食品名			備考
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
1	水	地粉うどん	牛乳	うどんつゆ ポークシューマイ ごぼうサラダ ごま味ドレッシング	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 豚肉 ハム	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま ドレッシング	にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう とうもろこし	ごぼうサラダは、せん切りにしたハム・ごぼう・にんじんとホールコーンを油で炒めて薄く塩で味付けしたものにごま味ドレッシングをかけて食べます。
2	木	ごはん ふりかけ	牛乳	肉じゃが 小松菜の煮浸し 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ のり	ごはん 油 ジャがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん こんにやく 乾しいたけ グリンピース こまつな えのきたけ みかん	小松菜の煮浸しは、小松菜・えのきたけ・にんじん・油揚げにしょう油・みりんを加えてさっと煮つけたものです。
3	金	ロールパン	牛乳	和風スパゲティ チキンナゲット 白桃ゼリー㊟	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン 油 小麦粉 ゼリー スパゲティ	ぶなしめじ にんじん たまねぎ えだまめ もも	和風スパゲティは、ベーコン・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・えだまめなどを炒め、しょう油・塩・こしょうなどで味付けした中へ茹でたスパゲティを混ぜ合わせます。
6	月	セレクトパン	牛乳	オニオンスープ カントリーポテト フルーツポンチ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	パン ジャがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ 洋なし もも バインアップル りんご こんにやく	今日はセレクトパンです。「クロワッサン」「シュガークッパ」「ココアマープルパン」の3種類から、事前に選んだものを食べます。
7	火	ごはん	牛乳	七夕汁 星のコロッケ ソース なすと鶏肉の炒め物 七夕ゼリー㊟	牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん そうめん パン粉 油 砂糖 でん粉 ジャがいも ゼリー	にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ 赤ピーマン ★なす りんご みかん レモン	今日は七夕献立です。七夕汁は、天の川に見立てたそうめんや、星の形をしたかまぼこが入っています。
8	水	中華めん	牛乳	チャーシューめん 鶴茶春巻 枝豆	牛乳 焼き豚 なたと 豚肉	中華めん 油 小麦粉 でん粉	にんじん もやし えだまめ こまつな ねぎ ★せん茶	えだまめは、大豆の未熟なもので、枝のまま塩ゆでにすることが、この名前がついたと言われる。えだまめには、たんぱく質・ビタミンA・B1・C・カルシウムなどが多く含まれています。
9	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 豚じゃがキムチ 冷凍バイン あさりの佃煮	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 あさり うずら卵	ごはん ごま 油 ★ジャがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい バインアップル	豚じゃがキムチは、炒めた豚肉・にんじん・玉ねぎ・ジャがいもに白菜キムチを加え、しょう油で味付けします。
10	金	さきたま豆腐セサミバーンズ	コーヒーマルク	コーンスープ 照焼ハンバーグ キャベツとにんじんのサラダ フレンチドレッシング	牛乳 豆乳 ベーコン 脱脂粉乳 豚肉 鶏肉	パン ごま 油 小麦粉 砂糖 でん粉 ドレッシング	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん もやし	さきたま豆腐セサミバーンズは、埼玉県産の小麦粉に豆乳を加えて作ったパンで、表面にはこまがっています。照り焼きハンバーグをはさんで食べます。
13	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー こんにやくサラダ バンバンジードレッシング 福神漬 スイートポテト㊟	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	ごはん 大麦 油 小麦粉 ドレッシング ごま さつまいも 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ ★トマト ★ピーマン こんにやく こまつな もやし だいこん	夏野菜カレーには、かぼちゃ・トマト・ピーマンなどが入っています。旬の野菜には栄養やおいしさがたっぷり詰まっています。家庭での食事にも積極的にとり入れましょう。
14	火	ナン マーガリン	牛乳	ジェルマカロニと野菜のスープ 豚ひき肉のトマト煮 ナタデココとバイン アーモンドミニフィッシュ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム かつらいわし	ナン マカロニ 油 ナタデココ ごま アーモンド マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ ★トマト ズッキーニ バインアップル	豚ひき肉のトマト煮には、ズッキーニが入っています。ナンにつけて食べます。
15	水	ごはん	牛乳	味噌汁 オムレツの甘酢あんかけ ひじきとがんもの煮物	牛乳 豚肉 こんぶ みそ 鶏卵 鶏肉 ひじき がんもどき	ごはん 油 砂糖 でん粉	切干しいたけ にんじん ねぎ こんにやく 乾しいたけ	がんもどきは、雁(がん)という鳥の肉に味を似せて作ったことから、この名前がつけました。がんもどきは主に関東地方での呼び名で、関西では飛竜頭(ひりょうず)とも言います。
16	木	チーズパン	牛乳	えびボールとほうれん草のスープ ホキの鶴茶フライ ソース キャベツとコーンのソテー	牛乳 チーズ えび たら ホキ ベーコン	パン パン粉 米パン粉 油	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう ★せん茶 とうもろこし キャベツ	ホキの鶴茶フライは、ホキにパン粉・米パン粉・鶴ヶ島産せん茶を混ぜ合わせた衣をつけて揚げたものです。
17	金	麦酢めし	牛乳	かみなり汁 いかクリスビー マンゴープリン㊟ ツナそぼろごはんの具	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ いか まぐろ油漬	ごはん 大麦 油 ごま 砂糖	にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし マンゴー	かみなり汁は、釜に油を熱し、豆腐を炒めて作ります。豆腐を炒める時に出るバリバリという音が雷を連想させるので、この名前がつけました。
13回		献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						

学校給食予定献立表

平成21年9月

日	曜	献立名			主な食品名			備考
		主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
1	火	ごはん	牛乳	すいとん 豚肉と大根のべっこう煮 冷凍みかん	牛乳 油揚げ 豚肉	ごはん 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	にんじん こまつな だいこん ねぎ 乾いたけ こんにやく さやいんげん みかん	今日は防災の日です。今から86年前に起こった関東大震災ではすいとんが副菜をかねた主菜として食べられました。
2	水	さきたま豆乳 セサミバーズ マーガリン	牛乳	トマトと卵のスープ ハンバーグ照り焼きソース コーンソテー	牛乳 鶏卵 豆乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	パン でん粉 ごま 油 砂糖 マーガリン	たまねぎ ★トマト にんじん とうもろこし	トマトの赤色のもとであるリコピンは抗酸化力が強く、がんや動脈硬化などの予防効果が優れています。
3	木	ごはん	牛乳	すまし汁 なすの肉みそ煮 梨ゼリー㊦ あさりの佃煮	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ あさり	ごはん ゼリー 砂糖 油	にんじん ほうれんそう えのきたけ ★なす ねぎ なし	なすの黒色はナスニンというポリフェノールです。老化抑制やがん予防、動脈硬化予防、眼精疲労の回復などに有効です。
4	金	ツイストパン	牛乳	レタスと肉だんごのスープ あじのマリネ風 かぼちゃサラダ バックマヨネーズ	牛乳 あじ 鶏肉 ハム 豚肉	パン でん粉 マヨネーズ 油 オリーブ油 小麦粉 砂糖	にんじん ビーマン 干しぶどう たまねぎ 赤ビーマン レタス かぼちゃ	かぼちゃは戦国時代(16世紀)に九州に渡来しました。カンボジアからきたものと伝えられ、それが転じてかぼちゃになったといわれています。
7	月	麦ごはん	みかん ジュース	カレー チキンナゲット 福神漬 ミニクレープ㊦	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 生クリーム チーズ 鶏卵	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉 油	みかん グリンピース にんじん だいこん たまねぎ レモン	南中学校1年2組の希望献立をアレンジしました。カレーとクレープは人気のある献立の一つです。
8	火	ロールパン	牛乳	野菜スープ 豚肉のマヨネーズ炒め ナタデココとパイン	牛乳 ベーコン 豚肉	パン ナタデココ 油 砂糖 マヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パインアップル	豚肉のマヨネーズ炒めは豚肉を油で炒め、マヨネーズとしょうゆで味付けします。マヨネーズのまろやかな風味が食欲をそそります。
9	水	細うどん	牛乳	和風汁 ソフトカレイフライ ソース 小松菜の煮浸し	牛乳 油揚げ 鶏肉 カレイ なると ちりめんじゃこ	細うどん 油 砂糖 パン粉	にんじん こまつな ★なす えのきたけ ねぎ	小松菜の煮浸しにはちりめんじゃこが入っています。小魚は良いカルシウム供給源ですのでたくさん食べたいです。
10	木	ごはん ふりかけ	牛乳	ひじき入りみそ汁 鶏肉とかぼちゃの甘辛炒め 巨峰	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 みそ ひじき のり	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま でん粉	にんじん たまねぎ 巨峰 ねぎ さやいんげん ほうれんそう かぼちゃ	干しひじきは水に戻すと7~10倍に増えます。カリウム・カルシウム・鉄・ヨード・ビタミンA・B2などを多く含むほか、食物繊維も多く含んでいます。
11	金	チーズパン	牛乳	オニオンスープ ウインナー ポテトサラダ フレンチドレッシング	牛乳 チーズ 鶏肉 ウインナー	パン ドレッシング 油 じゃがいも	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	ポテトサラダはじゃがいも・にんじん・とうもろこしを学校給食センターでゆで、教室でドレッシングをかけて食べます。
14	月	ごはん	牛乳	ほうれん草とえびボールのスープ チキン味噌カツ おかか炒め	牛乳 鶏肉 たら みそ えび かつお節	ごはん 砂糖 パン粉 ごま 油 でん粉	にんじん ほうれんそう えのきたけ キャベツ ねぎ もやし	チキン味噌カツはチキンカツに甘辛いみそだれをかけたものです。名古屋名物のみそかつを給食風にアレンジしました。
15	火	コッペパンスライス	牛乳	キャベツのスープ フィッシュフレーク フルーツポンチ さつまいもと栗のタルト㊦	牛乳 豚肉 豆乳 まぐろ油揚げ	パン ナタデココ 油 小麦粉 じゃがいも さつまいも くり	セロリー とうもろこし もも 洋なし たまねぎ キャベツ りんご にんじん マッシュルーム パインアップル	フィッシュフレークはまぐろ油揚げ(ツナ)とたまねぎ、マッシュルームを炒め、ケチャップなどで味付けします。パンにはさんで食べます。
16	水	ごはん	牛乳	みそ汁 さんまの磯辺フライ ソース ほうれん草のごま炒め	牛乳 油揚げ あおのり わかめ みそ 凍り豆腐 さんま	ごはん パン粉 砂糖 油 ごま 小麦粉	にんじん ほうれんそう ごぼう こんにやく ねぎ	さんまは秋が旬です。最も脂がのっているときは脂肪含有量が20%近くになります。さんまの脂肪にはドコサヘキサエン酸が多く含まれています。
17	木	ソフトフランスパン りんごジャム	牛乳	ニョッキ入りきのこのクリームスープ 豚肉の甘辛炒め 冷凍パイン	牛乳 生クリーム ベーコン チーズ 豚肉 脱脂粉乳	パン じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 ジャム	にんじん エリンギ ビーマン たまねぎ とうもろこし パインアップル ぶなしめじ かぼちゃ りんご	今日のクリームスープにはぶなしめじとエリンギが入っています。きのこは低エネルギーでビタミンB群やビタミンD、食物繊維や生活習慣病を予防する成分なども含まれています。
18	金	ごはん	牛乳	もずくスープ 小松菜入りシュウマイ フルーツミックスゼリー㊦ 焼き豚とこんにやくのソテー	牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 焼き豚 豆腐	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 油 ゼリー	にんじん こんにやく チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし ビーマン こまつな もも りんご ぶどう パインアップル	今日のシュウマイに入っている小松菜と皮に使用している小麦粉は埼玉県産のものです。
24	木	ごはん	牛乳	さといものみそ汁 まぐろのかりんとがらめ ウイナときのこのソテー	牛乳 豆腐 まぐろ みそ ウインナー	ごはん 油 さといも 砂糖 でん粉 バター	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう エリンギ ごぼう ねぎ まいたけ	まぐろなどの赤身の魚は低温で保存されていないとヒスタミンという物質を作る場合があります。ヒスタミンは食中毒の原因となります。
25	金	ナン	牛乳	コーンスープ ピーンズカレー キウイフルーツ	牛乳 脱脂粉乳 だいず 豚肉 ベーコン	ナン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ とうもろこし にんじん キウイフルーツ	西中学校1年1組の希望献立をアレンジしました。
28	月	発芽玄米ごはん	牛乳	むさしの汁 生揚げのキムチ炒め みかん	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ	ごはん さつまいも 発芽玄米 油 砂糖	ごぼう ねぎ みかん にんじん ビーマン こんにやく はくさい	むさしの汁はさつまいもの入ったみそ汁です。さつまいものほんのりとした甘さが感じられます。
29	火	ライ麦食パン チョコクリーム	牛乳	コンソメスープ オムレツケチャップソースかけ こんにやくサラダ しそドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏卵	パン ライ麦 油 ドレッシング 砂糖 チョコクリーム	たまねぎ パセリ にんじん こんにやく キャベツ もやし	こんにやくサラダはこんにやく、もやし、にんじんをゆでたものにドレッシングをかけて食べます。
30	水	地粉うどん	牛乳	鶏南蛮 大豆ひじきコロッケ 鶴茶㊦	牛乳 油揚げ あずき 鶏肉 ひじき 鶏卵 わかめ だいず 豚肉	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ねぎ 乾いたけ にんじん ★せん茶 ほうれんそう	鶴茶は鶴ヶ島産せん茶を使ったカップケーキです。子どもたちにとっても人気があるデザートです。
19回		献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						

学校給食予定献立表

平成21年10月

日 曜	献立名			主な食品名			備 考
	主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をとどめるもの)	
1 木	チーズパン	牛乳	ABCスープ 豚肉の一味焼き 巨峰	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	パン マカロニ ごま 油 砂糖	にんじん たまねぎ えのきたけ セロリ パセリ 巨峰 キャベツ	果物の中でもぶどうは、特にぶどう糖や果糖をたくさん含んでいます。これらの栄養は体に吸収されやすく、疲労回復に効果があります。
5 月	ごはん	牛乳	肉じゃが 鶴茶春巻き 小松菜のごま和え	牛乳 豚肉 さつまあげ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし こまつな 乾しいたけ グリーンピース ★せん茶	藤小学校5年3組の希望献立をアレンジしました。
6 火	黒パン	牛乳	トック入りスープ 鶏肉の甘酢煮 フルーツミックス	牛乳 豚肉 鶏肉	パン トック(米) ごま 砂糖 もも 油 でん粉 洋なし	にんじん 乾しいたけ レモン たまねぎ こんにゃく ねぎ はくさい バインアップル りんご	トックは韓国の餅のことで、日本のお餅はもち米から作りますが、韓国のお餅はうるち米から作ります。日本のお餅より歯ごたえがあるのが特徴です。
7 水	中華めん	牛乳	塩ラーメン ボークシューマイ もやしのソテー	牛乳 わかめ 豚肉	中華めん 小麦粉 でん粉 ごま 油	にんじん もやし きくらげ キャベツ ほうれんそう ねぎ とうもろこし	今日の塩ラーメンにはきくらげが入っています。耳の形をしていることから木耳と書きます。クラゲのようなコリコリとした食感です。今日のきくらげは国産のものを使っています。
8 木	ライ麦食パン アプリコットジャム	牛乳	ジュリエヌスープ 白身魚のチリソースがけ スイートポテトサラダ バックマヨネーズ	牛乳 白身魚 ベーコン	パン ライ麦 マヨネーズ じゃがいも でん粉 ジャム さつまいも 砂糖 油	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ とうもろこし パセリ あんず	今日のサラダにはさつまいもが入っています。さつまいもは食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。
9 金	ごはん	牛乳	切干大根の味噌汁 豚肉のカレー醬油炒め みかん あさりの佃煮	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ あさり 糸昆布	ごはん 油 でん粉 砂糖	にんじん びーマン ねぎ 切干だいこん たまねぎ みかん	みかんはビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは風邪の予防に効果的です。
13 火	ミルクスティックパン	牛乳	ツナときのこのスパゲティ チーズ入りつくね かぼちゃプリン [㊟]	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 チーズ 生クリーム	パン スパゲティ バター 油 砂糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ パセリ えのきたけ	今回のスパゲティにはぶなしめじとえのきたけが入っています。きのこは食物繊維が豊富な食材です。
14 水	ごはん	牛乳	凍り豆腐の味噌汁 カツオのごま風味フライ 大豆とひじきの煮物	牛乳 かつお だいず 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 凍り豆腐 ひじき	ごはん 小麦粉 砂糖 油 パン粉 ごま	にんじん 乾しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	カツオには初カツオ、戻りカツオといって1年で2回の旬があります。今の時期は戻りカツオと呼ばれています。良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。
15 木	ぶどうパン	牛乳	ポトフ イカの辛み炒め フレッシュバイン	牛乳 豚肉 ウインナー いか	パン 砂糖 じゃがいも でん粉 油	にんじん セロリ バインアップル たまねぎ ねぎ キャベツ 干しぶどう	ポトフはもともとフランスの家庭料理で、火にかけた鍋という意味があります。大きく切った野菜や肉を煮込んで、味付けをした料理です。
16 金	ごはん	牛乳	かきたま汁 ソフトカレイの照り揚げ こぶびら	牛乳 カレイ 豚肉 かまぼこ 糸昆布 鶏卵	ごはん 砂糖 油 ごま でん粉	にんじん こまつな ごぼう	カレイは秋から冬にかけてが旬の魚です。今日は揚げたカレイに甘辛のタレをかけました。
19 月	ツイストパン	牛乳	マカロニ入り野菜チャウダー ほうれんそうとウインナーのソテー すりおろしピーチゼリー [㊟]	牛乳 ウインナー 鶏肉	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油 ゼリー 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし もも	チャウダーは魚介類や肉、じゃがいも、クリームなどを入れた具だくさんスープのことです。アメリカが起源の料理です。
20 火	麦ごはん ふりかけ	牛乳	すき焼き煮 白菜と焼き豚のナムル みかん	牛乳 豚肉 焼き豚 焼き豆腐 のり ちくわ	ごはん 大麦 砂糖 油 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい しらたき みかん	ナムルとは韓国の家庭料理のことで、ゆでた野菜を調味料とごま油で和えたものです。給食では、はくさい、にんじん、焼き豚をごま油で炒め、味付けをしました。
21 水	地粉うどん	牛乳	おろしうどん 大学芋 小松菜とツナの炒め物	牛乳 豚肉 油揚げ まぐろ油揚げ	地粉うどん さつまいも ごま 砂糖 油	にんじん だいこん 乾しいたけ ぶなしめじ もやし ねぎ えのきたけ こまつな	大根の下の部分を力強く、直線状におろすと辛く、上の部分を描くようにやさしくおろすと辛みが和らぐと言われています。
22 木	ごはん	牛乳	ごま味噌汁 豚肉の生姜炒め たくあん はちみつレモンゼリー [㊟]	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 砂糖 ごま ゼリー 油 はちみつ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ レモン	ごまは種皮の色によって黒ごま、白ごま、茶ごまに分けられます。今日は味噌汁の中に白ごまを炒ったものとすったものが入っています。
23 金	ナン	牛乳	ボークビーンズ イカの竜田揚げ 野菜サラダ フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 だいず いか	ナン でん粉 油 ドレッシング じゃがいも バター	たまねぎ とうもろこし にんじん もやし ほうれんそう	大豆は肉や卵に匹敵する良質なたんぱく質が含まれています。そのため、畑の肉とも呼ばれています。アメリカでは大地の黄金と呼ぶそうです。
26 月	さきたま豆乳 セサミバーズ スライスチーズ	コーヒー ミルク	ミネストローネ 鶏のから揚げ キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 チーズ 豆乳	パン でん粉 油 ごま	キャベツ セロリー にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし	パンにから揚げやソテー、チーズをはきんでチキンバーガーにして食べましょう。
27 火	麦ごはん	牛乳	ボークカレー ごぼうサラダ ごま味ドレッシング 福神漬 ミニゼリー	牛乳 豚肉 ハム 脱脂粉乳 チーズ	ごはん 大麦 ゼリー じゃがいも ドレッシング 小麦粉 油 ごま	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう アセロラ	カレーの香辛料には食欲増進効果や発汗作用があります。
28 水	中華めん	牛乳	味噌ラーメン たこナゲット こんにゃくのポリ辛炒め	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 たこ みそ いか	中華めん 小麦粉 砂糖 油	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にはら もやし こんにゃく	こんにゃくの原料は芋です。こんにゃく芋をすりおろしたり、粉にしたものを加熱し、固めたものがこんにゃくです。
29 木	ロールパン	牛乳	野菜スープ ハンバーグアップルソースがけ ナタデココとバインアップル	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	パン ナタデココ 砂糖 油	たまねぎ パセリ ねぎ にんじん バインアップル キャベツ りんご	今日のハンバーグはりんごのソースをかけます。果肉とジュースを使っています。
30 金	わかめごはん	牛乳	えのきと豆腐のすまし汁 鶏肉とサツマイモの炒め物 栗のクレープ [㊟]	牛乳 鶏卵 生クリーム 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	ごはん でん粉 くり さつまいも 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ ねぎ こまつな えのきたけ	わかめにはヨウ素が含まれています。体内の代謝を活性化したり、精神を安定させて心身を元気にする効果があります。

献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。

学校給食予定献立表

平成21年11月

日 曜	献 立 名			主 な 食 品 名			備 考	
	主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)		
4	水	ゆでスパゲティ	牛乳 ミートソース かぼちゃコロッケ フレンチドレッシング キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	スパゲティ 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー かぼちゃ キャベツ もやし	ミートソースに、個包装のスパゲティをつけて食べます。	
5	木	ごはん	牛乳 ピリ辛肉じゃが さばの鶴茶焼き キウイフルーツ あさりの佃煮	牛乳 豚肉 生揚げ さば あさり	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こんにゃく 乾しいたけ はくさい グリンピース ★せん茶 キウイフルーツ	ピリ辛肉じゃがは、キムチを入れて辛みつけた肉じゃがです。	
6	金	ツイストパン	牛乳 ジュリエンスープ 鶏肉の甘辛煮 フルーツミックス	牛乳 豚肉 鶏肉	パン 油 砂糖	たまねぎ ★にんじん キャベツ パセリ ★だいこん こんにゃく もも 洋なし りんご	鶏肉の甘辛煮は、鶏肉、にんじん、たまねぎ、だいこんをすりおろしりんごとしょうゆで煮て作ります。	
9	月	ごはん	牛乳 おでん さんまのごま揚げ 小松菜と焼き豚の炒め物	牛乳 うずら卵 さんま 焼き豚 がんもどき いとより	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま パン粉	だいこん にんじん こんにゃく こまつな もやし たまねぎ	今日のおでんにはだいこんが入っています。だいこんの白い部分には、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは消化を促進し、胸やけや胃もたれを予防してくれます。	
10	火	黒パン アプリコットジャム	牛乳 ジャーマンスープ 豚肉のバーベキューソース焼き すりおろし洋なしゼリー⑩	牛乳 ベーコン 豚肉	パン じゃがいも 油 砂糖 ゼリー ジャム	たまねぎ ★にんじん パセリ ピーマン かぼちゃ 洋なし あんず	かぼちゃにはカロテンが豊富に含まれています。皮膚や粘膜を強くして風邪などの予防になる他、生活習慣病やがん予防にも効果的です。	
11	水	中華めん	牛乳 広東めん 彩の国肉まん もやしのナムル	牛乳 豚肉	中華めん 油 だん粉 砂糖 小麦粉	★にんじん たまねぎ ★はくさい 乾しいたけ ほうれんそう もやし	彩の国肉まんは、皮に埼玉県産の小麦、具に埼玉県産の豚肉を使用しています。	
12	木	ごはん	牛乳 彩の国すいとん ひじきのオイスターソース炒め みかん ミニゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも 小麦粉 ゼリー 油	★にんじん ★だいこん ピーマン みかん アセロラ ほうれんそう	ひじきのオイスターソース炒めは、豚肉、にんじん、ひじき、ピーマンを油で炒め、しょうゆとオイスターソースで味付けします。	
13	金	ぶどうパン	牛乳 コーンスープ ハムチーズサンドフライ こんにゃくサラダ しそドレッシング	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 豚肉 鶏肉	パン じゃがいも 油 パン粉 ドレッシング 小麦粉	たまねぎ とうもろこし こんにゃく もやし にんじん 干しぶどう	こんにゃくサラダは、しそドレッシングをかけて食べます。	
16	月	麦酢めし	牛乳 わかめの味噌汁 鮭の塩焼き かてめしの具	牛乳 わかめ 豆腐 さけ 油揚げ 鶏肉 みそ	ごはん 大麦 油 砂糖	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく	かてめしは、季節の野菜などを入れた混ぜご飯で、昔からお祝いの時や人寄せの時などに作られていた埼玉県産の郷土料理です。鶴ヶ島でも昔から食べられています。	
17	火	ライ麦食パン きな粉クリーム	牛乳 白菜と肉団子のスープ さつまいもと豚肉の甘辛炒め ナタデココとバインアップル	牛乳 豚肉 鶏肉 きな粉	パン ライ麦 だん粉 油 さつまいも 砂糖 ナタデココ ピーナッツ	はくさい ★にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン バインアップル	はくさいには、血圧を下げ、高血圧の予防になるカリウムが含まれています。	
18	水	ひもかわ	牛乳 鶴産うどん汁 竹輪の鶴茶フライ 鶴茶⑩ ごぼうサラダ ごま味ドレッシング	牛乳 豚肉 油揚げ 糸昆布 焼き竹輪 ハム あずき 鶏卵	ひもかわ 油 ★さといも ドレッシング 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	★にんじん ★だいこん ★はくさい ★せん茶 ごぼう とうもろこし ★ねぎ	今日は、鶴ヶ島産食材の入った鶴産うどん汁、せん茶を使った竹輪の鶴茶フライ、鶴茶んと鶴ヶ島を意識した献立にしました。	
19	木	麦ごはん	牛乳 ポークカレー 野菜炒め 福神漬	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	ごはん 大麦 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう とうもろこし もやし だいこん	ほうれんそうには、鉄が豊富に含まれているので貧血予防に効果的です。	
20	金	ロールパン	牛乳 シェルマカロニと野菜のスープ 照り焼きハンバーグ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉	パン マカロニ 砂糖 だん粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご	りんごに含まれるペクチンは、コレステロール低下作用や大腸がんの予防などに効果があります。	
24	火	彩の国大豆ごはん	牛乳 豆腐とえのきの味噌汁 鶏肉とこんにゃくのおかか煮 スイートポテト⑩	牛乳 だいず 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	ごはん 砂糖 さつまいも 油	えのきたけ こまつな たまねぎ ねぎ にんじん ★だいこん こんにゃく	鶏肉とこんにゃくのおかか煮は、鶏肉、にんじん、だいこん、玉こんにゃくを砂糖、しょうゆで煮込み、最後にかつお節をふりかけます。	
25	水	地粉うどん	牛乳 信田汁 笹かまぼこ 白菜とハムのソテー	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ かまぼこ ハム	地粉うどん 砂糖 油	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい	地粉うどんは埼玉県産小麦で作られたうどんです。信田汁につけて食べます。	
26	木	ごはん ふりかけ	牛乳 オニオンスープ チキンナゲット コーンとほうれんそうの炒め物	牛乳 鶏肉 ベーコン のり	ごはん 小麦粉 油 ごま	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし ほうれんそう	南小学校2年3組の希望献立をアレンジしました。	
27	金	チーズパン	牛乳 ラタトゥイユ プチエビフライ みかん	牛乳 チーズ 鶏肉 えび	パン 油 さつまいも パン粉	たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ みかん トマト	今日のラタトゥイユは、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さつまいも、ぶなしめじ、トマト缶が入り、ケチャップや塩、こしょうで味付けします。	
30	月	ごはん	牛乳 切干しだいこんの味噌汁 メンチカツ ソース クレープ⑩ ほうれんそうと白滝の炒め物	牛乳 みそ 鶏肉 チーズ 生クリーム	ごはん 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	切干しだいこん ★にんじん ねぎ しらたき ほうれんそう	切干しだいこんには、カルシウムやビタミンB1・B2、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。	
18回			献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。			平均栄養価		

学校給食予定献立表

平成21年12月

日 曜	献 立 名			主 な 食 品 名			備 考
	主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
1 火	黒パン ぬるチーズ	牛乳	水菜と卵のスープ 鮭のタンドリー風 ナタデココとりんご	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏卵 さけ ヨーグルト チーズ	パン 砂糖 でん粉 油 ナタデココ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ みずな りんご	鮭のタンドリー風は、ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉・しょうが・にんにくなどを混ぜた調味液に鮭を漬けこんだものを、オーブンで焼きます。
2 水	ソフトめん	牛乳	おろしうどん ハムとブロッコリーのソテー ブルーベリークレープ [㊦]	牛乳 豚肉 油揚げ ハム 鶏卵	ソフトめん 油 小麦粉 砂糖	にんじん 乾しいたけ ねぎ だいこん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし ブルーベリー	ブロッコリーは、埼玉県でも多く生産されていて、深谷市や本庄市が主な産地です。
3 木	麦ごはん	牛乳	ごまキムチ汁 鶴茶春巻 中華混ぜご飯の具	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き豚 みそ	ごはん 大麦 油 ★さといも ごま 砂糖 小麦粉	ごぼう ねぎ にんじん ★だいこん こんにやく はくさい ★せん茶 乾しいたけ とうもろこし だいずもやし	藤小学校6年2組の希望献立をアレンジしました。
4 金	コッペパンスライス	牛乳	パンブキンスープ ウインナービーンズ チルドパイン	牛乳 ウインナー だいず 脱脂粉乳 生クリーム	パン 油 小麦粉 バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん パインアップル	ウインナービーンズには、大豆が入っています。大豆は「畑の肉」と言われるように、栄養が豊富な食品です。大豆や大豆加工品を積極的に食べましょう。
7 月	麦酢めし	牛乳	じゃが団子汁 イカスティック 豚肉の生姜焼き 焼きのり	牛乳 油揚げ みそ いか 豚肉 のり	ごはん 大麦 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ こまつな たまねぎ	じゃが団子汁は、じゃがいもをつぶして作った団子のほか、にんじん・たまねぎ・小松菜・ねぎ・ぶなしめじ・油揚げが入った味噌汁立ての汁物です。
8 火	ぶどうパン	牛乳	ボークボールシチ 切干大根のサラダ ごま味ドレッシング すりおろしピーチゼリー [㊦]	牛乳 ベーコン 豚肉 サワークリーム	パン 油 じゃがいも ごま ドレッシング ゼリー バター	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 切干だいこん とうもろこし こまつな もも 干しぶどう	ボークボールシチは、サワークリームが入っています。サワークリームは、生クリームを乳酸発酵させたクリームです。さわやかな酸味が特徴です。
9 水	中華めん	牛乳	八宝めん 揚げシューマイ 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 えび いか	中華めん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 杏仁寒天	にんじん 乾しいたけ ★はくさい たまねぎ こんにやく オレンジ パインアップル ねぎ	八宝めんは、豚肉・えび・いか・にんじん・白菜・玉ねぎ・乾しいたけなど、たくさん種類の食材が入った汁です。個包装のめんをつけて食べます。
10 木	ごはん	牛乳	くずきりスープ オムレツの甘酢あんかけ がんととひじきの煮物	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 ひじき がんもどき	ごはん くずきり 砂糖 でん粉 油	にんじん えのきたけ チンゲンサイ こんにやく 乾しいたけ	チンゲンサイは、アブラナ科の野菜です。葉が緑色、茎の部分が淡緑色で、加熱することでより鮮やかな色になります。また煮崩れにくく、味にくせがないので、様々な料理に使うことができます。
11 金	チーズパン	コーヒーマルク	ラビオリスープ ウインナー入りジャーマンポテト みかん	牛乳 チーズ 豚肉 ウインナー	パン 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし みかん	ラビオリは、パスタの一種です。薄く伸ばした2枚のパスタ生地の間には、調味したひき肉や野菜などの具を挟んだものです。今日は、スープの中に入っています。
14 月	麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー ほうれん草ともやしのソテー 福神漬	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ハム	ごはん 大麦 油 小麦粉 さといも	にんじん たまねぎ ★だいこん ブロッコリー もやし ほうれんそう	冬野菜カレーには、里芋・大根・ブロッコリーなどが入っています。子どもたちに人気のあるカレーに旬の食材を使ってみませんか？無理なくおいしく食べることができます。
15 火	子どもパンスライス	牛乳	えびボールスープ 照焼きハンバーグ レモンカスターダルト [㊦] ベーコンとごぼうの炒めもの	牛乳 えび 豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵	パン 油 砂糖 でん粉 小麦粉	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう ごぼう とうもろこし レモン	子どもパンスライスに、ハンバーグやごぼうの炒めものをはさんで食べます。
16 水	ソフトめん	牛乳	鶏南蛮 ココア揚げパン 豚肉とキャベツの和風炒め	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 豚肉 かつお節	ソフトめん パン 油 砂糖 ココア	ねぎ にんじん 乾しいたけ キャベツ	ココア揚げパンは、人気献立の一つです。
17 木	ごはん	牛乳	北海汁 豚肉とこんにやくのピリ辛煮 キウイフルーツ あさりの佃煮	牛乳 ほたてがし 豆腐 みそ 豚肉 あさり	ごはん 油 バター でん粉 砂糖	もやし とうもろこし こまつな ねぎ こんにやく にんじん ピーマン キウイフルーツ	北海汁は、ほたてがし・もやし・とうもろこし・ねぎ・小松菜・豆腐が入った味噌汁です。仕上げにバターを加えて、コクのある味わいに仕上げます。
18 金	メロンパン	牛乳	コーンスープ メンチカツ ソース キャベツとにんじんのサラダ しそドレッシング	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 鶏肉 鶏卵	パン 油 じゃがいも 小麦粉 ドレッシング	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん もやし	長久保小学校4年1組の希望献立をアレンジしました。
21 月	ココアマール食パン ※	牛乳	ミネストローネスープ クリスピーチキン デザートセレクト [㊦] マカロニサラダ バックマヨネーズ	牛乳 豚肉 いんげんまめ 鶏肉 ハム 鶏卵(ケキ)	パン 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ ココア 小麦粉 チョコロールケーキ コロコロケーキ フルーツセット	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし フルーツセット	デザートセレクトは、チョコロールケーキ・ホワイトロールケーキ・フルーツセットの3種類の中から、事前に好きなものを選びます。
22 火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さんまのごま揚げ 小松菜の煮浸し ミニアセロラゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さんま かつおちいわし	ごはん 油 ゼリー ごま パン粉	にんじん ごぼう こんにやく かぼちゃ ねぎ ★だいこん こまつな えのきたけ アセロラ	西中学校3年3組の希望献立をアレンジしました。
24 木	ごはん ふりかけ	牛乳	厚揚げと里芋のそぼろ煮 小松菜と焼き豚の炒め物 みかん	牛乳 鶏肉 生揚げ さつま揚げ 焼き豚 のり	ごはん 油 砂糖 さといも ごま でん粉	たまねぎ にんじん こんにやく 乾しいたけ グリンピース こまつな もやし みかん	里芋は、埼玉県内では所沢市・狭山市などで多く生産されています。
17回	献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						

学校給食予定献立表

平成22年1月

日 曜	献 立 名			主 な 食 品 名			備 考	
	主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)		
8 金	ごはん ふりかけ	牛乳	肉じゃが 鮭の塩焼き みかん	豚肉 牛乳 さけ のり	ごはん じゃがいも 油 ごま 砂糖	たまねぎ こんにやく グリンピース ★にんじん 乾しいたけ みかん	藤中学校1年3組の希望献立をアレンジしました。	
12 火	ごはん	牛乳	ごまキムチ汁 あじさんが焼きおろしソースかけ ぜんざい あさりの佃煮	豚肉 あずき 牛乳 みそ あさり あじ	ごはん ごま 上新粉 油 砂糖 さといも でん粉	ごぼう こんにやく ねぎ ★にんじん ぶなしめじ はくさい ★だいこん	ぜんざいは学校給食センターで小豆を煮て作ります。小豆は日本を含む極東アジアが原産で、食習慣があるのは日本、韓国、中国、ブータンなどに限られます。	
13 水	ソフトめん	牛乳	和風汁 ココア揚げパン 切干大根のサラダ しそドレッシング	牛乳 油揚げ 豚肉 なると	ソフトめん パン 砂糖 ドレッシング ココア 油	★にんじん えのきたけ ★ねぎ 切干しだいこん こんにやく ほうれんそう もやし きょうな	ココア揚げパンはとても人気のあるメニューです。小さいサイズなので、デザートとして食べます。	
14 木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チキンナゲット 福神漬	牛乳 チーズ 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉	ごはん 大麦 小麦粉 じゃがいも 油	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん	麦ごはんには10%の米粒麦が入っています。米粒麦は米の形に加工した大麦で、大麦は便秘の予防・改善をする食物繊維が多く含まれています。	
15 金	ツイストパン	牛乳	キャロットポタージュ 豚肉のマスタードソース炒め すりおろしビーチーズリー⑨	牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン	パン バター 油 砂糖 小麦粉 ゼリー	★にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ もも ビーマン	キャロットポタージュは新献立です。すりおろしたにんじんと牛乳がたっぷり入っています。にんじんには風邪を予防するカロテンがたくさん含まれています。	
18 月	麦ごはん	牛乳	はくさいのみそ汁 ちくわの鶴茶フライ ひじきご飯の具	牛乳 わかめ 鶏肉 焼き竹輪 凍り豆腐 油揚げ ひじき みそ だいず	ごはん 大麦 パン粉 さといも 油 砂糖	はくさい ★せん茶 ねぎ にんじん 乾しいたけ こまつな	はくさいは秋から春にかけて多く出回ります。一番おいしい時期はやはり冬です。冬に不足しがちなビタミンCやミネラルの給源として昔から多く食べられています。	
19 火	チーズパン	牛乳	もやしと豚肉のスープ ツナとコーンのマヨネーズ炒め りんご	牛乳 チーズ 豚肉 まぐろ油揚げ	パン 油 マヨネーズ	★にんじん とうもろこし ねぎ もやし たまねぎ りんご きょうな ブロッコリー	りんごには便秘解消、血糖値の正常化、動脈硬化の抑止などが期待される食物繊維やペクチンが含まれています。	
20 水	中華めん	牛乳	チャーシューめん 白身魚の中華あんかけ アイス入り大福⑩	牛乳 鶏卵 焼き豚 カレイ	中華めん 砂糖 油 米粉 でん粉 ラクトアイス	★にんじん とうもろこし ★はくさい もやし えのきたけ ★ねぎ	白身魚の中華あんかけは、加圧加工して骨を柔らかくしたカレイを使います。骨まで食べられるのでカルシウムがたっぷり摂れます。	
21 木	おにぎり (梅・わかめ)	牛乳	えびボールとほうれん草のスープ 五目きんぴら みかん ミニゼリー	牛乳 豚肉 わかめ のり えび	ごはん ゼリー 油 砂糖	梅干し えのきたけ ★ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう れんこん こんにやく みかん フゼロフ	小学校1、2年生はわかめおにぎり、小学校3年生以上はわかめと梅のおにぎりです。梅おにぎりに使う梅干しは越生町で作られたものです。	
22 金	メロンパン	飲むヨーグルト	冬野菜シチュー 照り焼きハンバーグ ナタデココとバインアップル	ヨーグルト 鶏肉 チーズ 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵	パン 砂糖 油 でん粉 小麦粉 ナタデココ	たまねぎ ブロッコリー はくさい ★にんじん バインアップル ★だいこん	南小学校2年2組の希望献立をアレンジしました。	
25 月	黒パン マーガリン	牛乳	オニオンスープ サバのマリネ風 ベーコンとじゃがいものバター煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 さば	パン オリーブ油 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 バター	たまねぎ 赤ビーマン にんじん ビーマン パセリ	1994年はノルウェーのリレハンメルで冬季オリンピックが開かれました。ノルウェーの海岸沿いでは漁業が盛んです。ノルウェーで獲れるさばは脂がのっているのでもおいしいです。	
26 火	麦ごはん	牛乳	きのこ入り生揚げの味噌煮 わかさぎの磯辺揚げ 野沢菜チャーハンの具	牛乳 豚肉 焼き豚 わかさぎ 生揚げ あおのり みそ	ごはん 大麦 パン粉 油 さといも 砂糖	たまねぎ 乾しいたけ ★ねぎ にんじん エリンギ とうもろこし のざわな ぶなしめじ	1998年は日本の長野県で冬季オリンピックが開催されました。野沢菜漬けに使用する野沢菜は長野県の野沢温泉村が原産とされています。今日はチャーハンの具に使用しています。	
27 水	スパゲティ	牛乳	ミートボール入りミートソース カラフルサラダ ごま味ドレッシング クレープ⑪	牛乳 豚肉 砂糖 ベーコン チーズ 鶏肉 鶏卵	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 ごま ドレッシング	たまねぎ セロリー ブロッコリー にんじん とうもろこし	2002年はアメリカのソルトレイクで冬季オリンピックが開催されました。アメリカのミートソースにはミートボールが入っていることが多いです。	
28 木	彩の国キャロットピラフ	牛乳	ラビオリスープ ミラノ風カツレツ ミニトマト	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん パン粉 小麦粉 油	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう ★ねぎ ミニトマト	2006年はイタリアのトリノで冬季オリンピックが開催されました。ラビオリは薄く伸ばしたパスタ生地の中に、調味したひき肉などを挟んだものです。今日はスープに入れました。	
29 金	ライ麦食パン※ メープルジャム	牛乳	カナダ風チャウダー 鶏肉の赤ワイン煮 キウイフルーツ	牛乳 脱脂粉乳 さけ 鶏肉 チーズ	パン ライ麦 メープル 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ とうもろこし にんじん ビーマン キウイフルーツ	今年の2月にカナダのバンクーバーで冬季オリンピックが開催されます。カナダと言えばメープル。メープルシロップはサトウカエデの大木から採取した樹液を濃縮したものです。	
15回	献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						平均栄養価	

学校給食予定献立表

平成22年2月

日 曜	献 立 名			主 な 食 品 名			備 考
	主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
1 月	ツイストパン	コーヒーマルック	うずら卵のスープ ハンバーグケチャップソース ほうれん草のソテー ミニゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 うずら卵 鶏肉	パン ゼリー 油 でん粉	もやし ほうれんそう ねぎ とうもろこし にんじん アセロラ	藤中学校2年3組の希望献立をアレンジしました。
2 火	彩の国大豆ごはん	牛乳	炒り豆腐の味噌汁 いわしの磯辺フライ みかん あさりの佃煮	牛乳 あさり 豚肉 いわし みそ あおのり 豆腐 だいず	ごはん でん粉 じゃがいも パン粉 油	だいこん みかん にんじん ねぎ ごぼう	2月3日は節分です。節分には豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを戸口に立てて鬼を追い払う習慣があります。
3 水	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 ウインナーとブロッコリーのソテー レモンカスタードタルト [㊟]	牛乳 ウインナー 豚肉 なた 油揚げ 鶏卵	地粉うどん 小麦粉 砂糖 油	こまつな ★にんじん レモン たまねぎ ブロッコリー ねぎ とうもろこし	ねぎとうがらしの入った料理のことを「南蛮」といいます。今日のうどんのつけ汁は、子どもたちに人気のカレー味です。
4 木	チーズパン	牛乳	白菜スープ えびシューマイ もやしのナムル	牛乳 チーズ ベーコン えび	パン 砂糖 小麦粉 油	にんじん ねぎ はくさい こまつな もやし たまねぎ	白菜はビタミンCを含みます。煮とかさが減るので、たくさん食べることができます。さらに煮汁ごと食べると栄養をたっぷりとることができます。
5 金	ごはん	牛乳	鶏肉と里芋の煮物 ひじきのオイスターソース炒め キウイフルーツ	牛乳 ひじき 鶏肉 豚肉	ごはん 油 さといも 砂糖	にんじん ビーマン 乾いたけ こんにやく だいこん キウイフルーツ	ひじきは食物繊維やミネラル、カリウムを豊富に含んでいます。
8 月	ごはん	牛乳	すまし汁 鮭の塩焼き 小松菜のごま炒め すりおろし洋梨ゼリー [㊟]	牛乳 さけ 豆腐 わかめ かまぼこ	ごはん ごま 砂糖 ゼリー 油	★にんじん こまつな えのきたけ こんにやく ねぎ 洋なし	小松菜は冬の代表的な緑黄色野菜です。栄養価も高く、ビタミンや鉄、カルシウムを多く含みます。クセがなく食べやすいのが特徴です。
9 火	子どもパンスライス	牛乳	青梗菜入りコーンスープ 焼肉 いよかん	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ いよかん とうもろこし	いよかんの産地は愛媛県、和歌山県です。果肉が甘く、香りがよいのが特徴です。ビタミンCやクエン酸を含み、風邪の予防や疲労回復に効果があります。
10 水	中華めん	牛乳	酸辣湯めん タコナゲット ツナとキャベツのソテー	牛乳 まぐろ油漬 たら 豚肉 鶏卵 たこ いか	中華めん 油 でん粉 小麦粉	にんじん ほうれんそう とうもろこし 乾いたけ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	酸辣湯めん(スーラータンメン)はとろみのついたスープに酢と卵が入っています。
12 金	ごはん	牛乳	味噌汁 チキンカツ れんこんのきんぴら ソース	牛乳 凍り豆腐 豚肉 油揚げ わかめ 鶏肉 みそ	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま	にんじん しらたき たまねぎ ねぎ れんこん だいこん	れんこんは穴があいていることから「先の見通しがよく、縁起の良い食べ物」とされています。ミネラル、ビタミンが豊富で、消化・吸収を助ける働きがあります。
15 月	ライ麦食パン チョコクリーム	牛乳	肉団子と白菜のスープ 鶏肉の甘辛煮 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 鶏肉	パン 砂糖 チョココリーム でん粉 はるさめ ライ麦 油 杏仁寒天	にんじん チンゲンサイ こんにやく 乾いたけ たまねぎ バインアップル はくさい とうもろこし オレンジ	しいたけは乾燥させると、生のまま食べるよりもまみと香りが濃厚になり、栄養価も高くなります。
16 火	ごはん ふりかけ	牛乳	もずく汁 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め いちごクレープ [㊟]	牛乳 かまぼこ のり 豚肉 もずく 鶏卵 生揚げ みそ クリームチーズ	ごはん ごま 砂糖 小麦粉 油	★にんじん ほうれんそう いちご えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ	もずくは海藻の一種で、主に沖縄県で養殖されています。酢の物にしたり、スープに入れて食べられています。
17 水	細うどん	牛乳	信田汁 イカクリスピー ごぼうサラダ ごま味ドレッシング	牛乳 ハム 油揚げ 豚肉 なた いか 糸昆布	細うどん ドレッシング 砂糖 小麦粉 ごま 油	にんじん とうもろこし こまつな ごぼう ねぎ	杉下小学校6年1組の希望献立をアレンジしました。
18 木	さきたまライボール	牛乳	ブロッコリー入り野菜のクリーム煮 粗挽きフランクフルト りんご	牛乳 鶏卵 鶏肉 フランクフルト	パン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉	たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー	ブロッコリーはビタミンCや鉄分、食物繊維が豊富な野菜です。埼玉県でも多く生産されています。
19 金	麦ごはん	牛乳	わかめスープ フィッシュポジションフライ ソース ほうれん草と白滝のナムル	牛乳 わかめ たら 鶏肉 豚肉	ごはん 油 大麦 ごま 砂糖 パン粉	にんじん ねぎ たまねぎ しらたき ほうれんそう えのきたけ	ほうれん草は埼玉県や千葉県など関東地方で多く生産されています。一年中食べることが可能ですが、夏に比べ冬の時期はビタミンCが多く、よりおいしくなります。
22 月	黒パン はちみつ&マーガリン	牛乳	野菜スープ 豚肉のアップルソース炒め ナタデココとバインアップル	牛乳 豚肉 ベーコン	パン ナタデココ 砂糖 はちみつ 油 マーガリン	★にんじん パセリ バインアップル たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	今日の給食の豚肉のアップルソースはりんごの甘みを生かして砂糖をひかえめに甘辛く仕上げました。
23 火	発芽玄米ごはん	牛乳	味噌汁 鱈のしょうゆ焼き こんにやくのおかか煮	牛乳 さわら 豆腐 鶏肉 みそ かつお節	ごはん 油 発芽玄米 砂糖	こまつな こんにやく にんじん ねぎ だいこん ぶなしめじ	さわらの「さ」は「狭い」、「わら」は「腹」のことを指し、さわらの細長い体のことを表しています。この時期は脂がのっけてとてもおいしいです。
24 水	中華めん	牛乳	広東麺 鶴茶春巻き 野菜ソテー スイートポテト [㊟]	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン	中華めん 小麦粉 でん粉 油	にんじん 乾いたけ こまつな たまねぎ はくさい もやし ねぎ ★せん茶 とうもろこし	鶴茶春巻きには鶴ヶ島産のせん茶が入っています。お茶の葉はビタミンCを豊富に含んでいます。
25 木	麦ごはん	牛乳	大豆入りチキンカレー ひじきのサラダ しそドレッシング 福神漬	牛乳 チーズ 鶏肉 ひじき だいず	ごはん 油 大麦 ドレッシング じゃがいも 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん キャベツ	今日のカレーには大豆が入っています。大豆は「畑の肉」と呼ばれ、栄養豊富な食材です。
26 金	ロールパン	牛乳	ミネストローネスープ ハムチーズサンドフライ コーンソテー	牛乳 ベーコン ハム いんげんまめ チーズ	パン 油 マカロニ パン粉	★にんじん キャベツ パセリ ほうれんそう とうもろこし セロリー たまねぎ	スープの中にはインゲン豆が入っています。原産地はメキシコで、江戸時代に隠元という和尚が中国から日本に伝えたといわれています。
19回	献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						

学校給食予定献立表

平成22年3月

日 曜	献立名			主な食品名			備 考
	主食	飲料	おかず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	
1 月	麦酢めし	牛乳	すまし汁 若鶏のから揚げ ちらし寿司	牛乳 えび 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	ごはん 大麦 油 砂糖 でん粉	にんじん えのきたけ ねぎ なのはな 乾いたけ れんこん グリーンピース こんにやく	ちらし寿司の中には、れんこんが入っています。れんこんは蓮の地下茎が肥大したもので、特有の菌触りではでんぷんやムチンによるものです。
2 火	※チーズパン	牛乳	ジャーマンスープ 鶏肉のマーマレード煮 キウイフルーツ 鶴茶ん㊦	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 あずき 鶏卵	パン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ ★にんじん パセリ ピーマン ★せん茶 キウイフルーツ いよかん なつみかん	マーマレードはオレンジや夏みかんなどの柑橘類から作られるジャムです。果皮が入っているために苦みがあります。元来、マルメロという果物を砂糖漬けにしたマルメラダを使用したことからこの名前がついたといわれています。
3 水	ソフトめん	牛乳	けんちんうどん 桃まん 小松菜の煮浸し	牛乳 豚肉 油揚げ あずき ちりめんじゃこ	ソフトめん さといも 小麦粉 砂糖 油	ごぼう ★にんじん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	桃まんは桃の形をした中華まん、中にあんが入っています。
4 木	ごはん	牛乳	みそ汁 大豆とひじきの炒め煮 清見 あさりの佃煮 いちごムース	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじき だいず あさり みそ	ごはん 砂糖 油	★にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ 乾いたけ 清見 いちご	清見は「宮内早生ウンシュウ」と「トロピタオレンジ」の交配種で、温州みかんの甘味とオレンジの香りをもっているのが特徴です。
5 金	コバトンパン	コーヒーマルク	コーンスープ フィッシュポーションフライ キャベツとウインナーのソテー タルタルソース	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ウインナー たら 鶏卵	パン じゃがいも 油 パン粉 タルタルソース 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ	コバトンパンは埼玉県のマスコットであるコバトンが焼印された甘いパンです。
8 月	麦ごはん	牛乳	カレー 野菜炒め 福神漬	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉 油	★にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう とうもろこし もやし だいこん	今日のカレーは豚肉を使ったポークカレーです。
9 火	ツイストパン	牛乳	キャベツのスープ煮 ソフトカレイフライ すりおろしりんごゼリー㊦ ソース	牛乳 豚肉 カレイ	パン 小麦粉 油 ゼリー パン粉	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ とうもろこし りんご	キャベツのスープ煮には、豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、とうもろこしを入れて作ります。
10 水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 竹輪の鶴茶フライ もやしの中華炒め	牛乳 焼き豚 なた 焼き竹輪 ハム	中華めん でん粉 油 パン粉	にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ ★せん茶 もやし こまつな	もやしの中華炒めは、ハム、もやし、こまつな、にんじんを炒め、オイスターソース、しょうゆ、でん粉で味付けします。
11 木	おにぎり・ごま塩(赤飯・わかめ)	牛乳	みそ汁 照り焼きハンバーグ お祝いクレープ㊦ 菜の花とベーコンのソテー	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン みそ 鶏卵 あずき わかめ のり	赤飯 さといも でん粉 砂糖 油 小麦粉 ごま ごはん	★にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし なのはな いちご もも	今日は、中学3年生が給食最後のため卒業お祝い献立として赤飯おにぎりとお祝いクレープを出します。
12 金	ロールパン	牛乳	かぶのスープ ポークビーンズ フルーツミックス	牛乳 鶏肉 豚肉 だいず	パン 油 砂糖	たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう もも りんご 洋なし こんにやく	かぶの根の部分にはでんぷん消化酵素のアミラーゼが含まれているため消化を促進し、胃もたれを防いでくれます。
16 火	食パン チョコクリーム	牛乳	オニオンスープ ホワイトカレーコロッケ 水菜のサラダ しそドレッシング	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉	パン 油 ドレッシング チョコクリーム じゃがいも パン粉	たまねぎ ★にんじん パセリ きょうな もやし こんにやく	ホワイトカレーコロッケは新献立です。じゃがいもが主原料の、見た目は普通のコロッケですが、食べるとカレーの味がします。
17 水	地粉うどん	牛乳	鶏南蛮 大学芋 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 豚肉 焼き竹輪	地粉うどん 砂糖 さつまいも ごま 油	ねぎ にんじん 乾いたけ 切干だいこん こまつな	地粉うどんは埼玉県産の小麦粉で作られています。今日は鶏南蛮につけて食べます。
18 木	さげごはん	牛乳	はくさい汁 おろし焼き肉 ネーブルオレンジ	牛乳 さげ 鶏肉 豚肉	ごはん でん粉 油 砂糖	★にんじん えのきたけ こまつな 乾いたけ たまねぎ ピーマン だいこん ネーブルオレンジ	おろし焼き肉は、豚肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、だいこんおろしで作ります。
19 金	黒パン マーガリン	牛乳	ハンガリー風煮 ハムとブロッコリーの炒め物 ストロベリーカスタードタルト㊦	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵 脱脂粉乳 ハム 生クリーム	パン じゃがいも 油 マーガリン バター 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー いちご	ハンガリー風煮は、豚肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじんが入り、ケチャップ、塩、こしょうで味付けし最後にバターを加えコクを出します。
23 火	山菜おこわ	牛乳	生揚げと野菜のみそ煮 オムレツの甘酢あんかけ チルドパイナップル	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏卵 みそ あずき	ごはん 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ パイナップル のざわな しいたけ わらび	生揚げと野菜のみそ煮は豚肉、にんじん、たまねぎ、生揚げ、キャベツを砂糖、みそ、しょうゆ等で煮込んで作ります。
24 水	スパゲティ	牛乳	クリームソース チキンナゲット ほうれんそうとコーンのソテー	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム 鶏肉	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ とうもろこし ほうれんそう	個包装されたゆでスパゲティをクリームソースにからめて食べます。
25 木	ごはん ふりかけ	牛乳	ワンタンスープ キャベツと豚肉のみそ炒め 杏仁フルーツ ヨーグルト㊦	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 のり ヨーグルト みそ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま 杏仁寒天 りんご・もも	★にんじん もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ ピーマン パイナップル こんにやく オレンジ	キャベツは季節に合わせた品種が作られ、一年中出回っていますが、春に出回る春系(春玉)は葉がみずみずしく柔らかいのが特徴です。
17回	献立は材料の関係で若干の変更をすることがあります。						