


# 平成29年度 4月分学校給食予定献立表

さいたま市立尾間木中学校

日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質		
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる食品 赤色(1・2群)	体の調子を整える食品 緑色(3・4群)	働く力や体温になる食品 黄色(5・6群)	Kcal	g		
★ ◎	12(水)	赤飯 (手作りごま塩) 		さばの青しそ西京漬け けんちん汁 果物(いちご)	牛乳 ささげ さばの青しそ西京漬け 豆腐	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜 いちご	米 もち米 じゃがいも こんにゃく 油	810	29.0	
★ ◎	13(木)	ハニートースト 		ポークビーンズ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 小松菜 ホールコーン	山型食パン マーガリン 砂糖 はちみつ じゃがいも 油 バター いりごま	835	33.2	
◎	14(金)	白飯(岩瀬産米) 		生揚げのカレー煮 茎わかめのチョナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 茎わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが もやし えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん いりごま	788	31.7	
★ ◎	17(月)	白飯(馬宮産米) ピーナッツみそ 		肉じゃが 小松菜の磯香和え	牛乳 豚肉 ひじき のり	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし	米 ピーナッツ 砂糖 じゃがいも しらたき 庄内ふ 油	808	29.3	
	18(火)	ツナコーンピラフ 		チキンのフレーク焼き ミネストローネ	牛乳 ツナフレーク 鶏肉 パルメザンチーズ ベーコン レンズ豆	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ セロリー トマト缶	米 麦 バター 油 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 米粉マカロニ じゃがいも	823	34.3	
☆ ◎	19(水)	深川めし 		さわらの竜田揚げ ゆかり和え 小松菜と大根のみそ汁	牛乳 あさり 油揚げ さわら	しょうが にんじん ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 だいこん	米 砂糖 油 米粉	742	32.4	
★	20(木)	揚げパン (グラニュー糖) 		春野菜のクリーム煮 パインサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きゅうり パイン缶	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも バター	849	27.2	
◎	21(金)	えび玉丼 (麦ご飯) 		大豆のしゃりしゃり揚げ 小松菜のわさび和え	牛乳 卵 えび 大豆	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん 油	824	36.5	
★ ◎	22(土)	ポークカレー 白飯(藤子産米) 		こんにゃくサラダ	コーヒー牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト缶 アップルソース きゅうり だいこん ホールコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター こんにゃく 砂糖	876	27.3	
★	24(月)	五目豆ご飯 		チーズ入り厚焼き卵 さつまい	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ 卵 ハム チーズ 豆腐	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 さつまいも	771	35.6	
◎	25(火)	白飯(岩瀬産米) 		豆腐の薬味ソースかけ 五目きんぴら 即席漬	牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	米 米粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく いりごま	814	28.8	
	26(水)	春野菜の ペペロンチーノ 		バジルポテト 海藻サラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳 ツナフレーク 海藻ミックス ストロベリーヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく アスパラガス だいこん きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖	787	28.6	
★ ◎	27(木)	たけのこご飯 		ししゃもフライ キャベツの辛子和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃもフライ 卵 豆腐 わかめ	たけのこ さやえんどう キャベツ もやし にんじん たまねぎ 小松菜 えのきたけ	米 砂糖 油 でんぷん	775	30.1	
	28(金)	<b>写生会</b>								

☆栄養所要量の基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g

☆今月の平均栄養所要量 エネルギー808kcal たんぱく質31.1g

※★ → 裏面に詳しい献立の説明がのっています。

※☆ → 食育の日です。

※◎ → 地場産の食材を使った献立の日です。

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

※28(金)は、写生会のため給食はありません。

尾間木中の給食は栄養教諭橋本 と 調理業務は榊セイビ スタッフ11名が担当します。

なるべく手作りを心がけ、安全でおいしい給食を作っていきます！

今年度も、よろしくお願ひします。



## 4月の献立について

- ★ 12(水)入学・進級祝いとして、ささげを給食室で煮て、お赤飯を作ります！ デザートには、いちごがつきます♪
- ★ 13(木)ハニートーストは、給食室で調理します。パンに切り込みが入っているので、半分にしてから食べると食べやすいです。
- ★ 17(月)尾間木中の「肉じゃが」は「板心」が入るのが特徴です。味がなじんで、おいしいですよ。
- ★ 20(木)今回の揚げパンは、グラニュー糖です♪ 食べやすいように、バーガー袋がつくのでそれを使って食べてください。
- ★ 22(土)尾間木中の「カレー」はルウから手作りするのが特徴です。時間をかけて煮込むので、一味違う仕上がります。
- ★ 24(月)「チーズ入り厚焼き卵」は、給食室で手作りします。
- ★ 27(木)春が旬のたけのこを使って、「たけのこご飯」を作ります。

## 地場産物

\*緑区の若谷農園の若谷さんが育てた小松菜を使用しています。

◎ 12(水)・13(木)・17(月)・19(水)・21(金)・27(木)



\*地場米は、3つの地域の農家さんから納品してもらっています。それぞれ品種が違うので、食べ比べてみてください！

◎ 17(月)

西区の馬宮の農家の方から納品してもらったお米を使用しています。お米の品種は、「コシヒカリ」です。

◎ 22(土)

見沼区の膝子で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「キヌヒカリ」です。

◎ 14(金)・25(火)

岩槻区で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「彩のきすな」です。もちもちとした食感が特徴です。

## 食育の日

食育(しょくいく)

毎月19日は、「しょく19」の日です。

今年度は、毎月19日に郷土料理を提供していきます。

和食のよさを見直し、食に興味を持つきっかけになればと願っています。今月は、東京都の献立です！



☆ 19(水)

**深川めし 牛乳 さわらの竜田揚げ ゆかり和え 小松菜と大根の味噌汁**

### 深川めし

昔、深川地区(現在の東京都江東区)一帯は海で、あさがたくさん獲れました。獲れたあさは味噌汁に入れたり、佃煮にしていたのですが、漁師たちはむき身をさっと煮たものをご飯の上のせてどんぶりにした「深川めし」をよく食べていました。

「深川めし」には、もう一つ、あさりのむき身をご飯と一緒に炊き込んだものもあります。こちらは、大工などの職人さんがお弁当に持っていけるものをということで、生まれたと言われていました。給食では、たきごみご飯の「深川めし」を作ります。

あさりには鉄分がたっぷり入っているので、貧血ぎみの人にはおススメの食材ですよ♪

### 小松菜のと大根の味噌汁

東京都の小松菜の生産量は、埼玉県に次いで全国第二位です。東京都江戸川区の葛西、小松川地域で栽培されていたことから「小松菜」の名前がついたそうです。小松菜はアブラナ科の野菜で、鉄分とカルシウムがたっぷり含まれています。

東京を代表する大根は、3種類あります。独特の風味が特徴で茎や葉もおいしくいただける「亀戸大根」、肉質が柔らかく、甘味の強い「大蔵大根」、そして、風味がよく、しっかりとした歯ごたえと歯切れのよさでたくあん用にむいている「練馬大根」。

今回は小松菜と大根を使い、シンプルにお味噌汁にしました！