

平成30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
★ ◎ 11(水)	赤飯 (手作りごま塩) 		さばの青しそ西京漬け けんちん汁	牛乳 ささげ 豆腐 さばの青しそ西京漬け	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜	米 もち米 いりごま じゃがいも 板こんにゃく 油	800	28.7
★ 12(木)	セサミトースト 		ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	山型食パン マーガリン 砂糖 はちみつ いりごま じゃがいも 油 バター	871	33.6
★ ◎ 13(金)	白飯(岩瀬産米) 		肉じゃが 小松菜とわかめのサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 カットわかめ	たまねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン 清見オレンジ	米 じゃがいも しらたき 板ふ 油 砂糖 いりごま	758	26.0
16(月)	五目豆ご飯 		さわらの竜田揚げ さつまい	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ さわら 豆腐	にんじん しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 米粉 さつまいも こんにゃく	806	36.4
★ 17(火)	きなこ揚げパン 		春野菜のクリーム煮 こんにゃくサラダ	牛乳 きなこ 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 だいこん ホールコーン	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター こんにゃく	877	29.9
◎ 18(水)	白飯(藤子産米) 		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 でんぷん いりごま	788	31.7
☆ 19(木)	バエリア 		トルティージャ 野菜スープ	牛乳 えび いか あさり ベーコン 卵 生クリーム チーズ ウィナー	たまねぎ パプリカ ピーマン トマト缶 にんにく にんじん ホールコーン キャベツ	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	791	31.9
◎ 20(金)	白飯(馬宮産米) 		ホキの南蛮漬け かぶのみそ汁 くるみ和え	牛乳 ホキ	ねぎ パプリカ 小松菜 キャベツ もやし かぶ にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	米 でんぷん 油 砂糖 くるみ すりごま	742	27.7
★ 21(土)	チキンカレー (麦ご飯) 		パインサラダ ヨーグルト	コーヒ-牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク ヨーグルト	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 キャベツ きゅうり パイン缶	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	928	29.9
◎ 23(月)	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
◎ 24(火)	白飯(岩瀬産米) 		豆腐の薬味ソースかけ 五目きんぴら ゆかり和え	牛乳 豆腐 豚肉	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	816	28.8
25(水)	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 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 パン粉 じゃがいも コーンフレーク 米粉マカロニ	823	34.3
★ 26(木)	春野菜の ペペロンチーノ 		海藻サラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 ツナフレーク 卵 海藻ミックス	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	スバゲティ 油 砂糖 バター 甘納豆 ホットケーキミックス粉	781	27.2
★ ◎ 27(金)	たけのこご飯 		豆あじ竜田揚げ キャベツの辛子和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 カットわかめ	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 油 砂糖 でんぷん	714	31.3

☆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809kcal たんぱく質31.0g

※★ → 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。

尾間木中の給食は栄養教諭橋本 と 調理業務は(株)セイビ スタッフ15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

- ★ 11(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！
- ★ 12(木)セサミトーストは、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。
- ★ 13(金)尾間木中の「肉じゃが」は「板ふ」が入るのが特徴です。味がなじんで、おいしいですよ。
- ★ 17(火)今回の揚げパンは、きなこです♪ 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。
- ★ 21(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、一味違う仕上がりです。
- ★ 26(木)「抹茶蒸しパン」は、給食室で手作りします。
- ★ 27(金)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。

◎ 11(水)・13(金)・20(金)・23(月)・27(金)

* 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！

◎ 20(金)

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。

◎ 18(水)

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。

◎ 13(金)・24(火)

岩槻区で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「彩のきずな」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日に世界の料理を提供していきます。

給食を通して、様々な国の味に触れ、他国の文化に興味を持つきっかけになればと願っています。

今月は、スペインの料理です。お楽しみに♪



☆ 19(木)

パエリア 牛乳 **トルティージャ** 野菜スープ

パエリア

パエリアの語源は、スペイン語「paella」からです。これは元々「金属製の鍋」を指す言葉で、金属製の専用鍋を用いて調理することから「パエリア」となりました。米どころとして知られるスペイン東部バレンシア地方発祥の料理で、米と野菜、魚介類、肉などを炊き込んだ料理です。

トルティージャ

スペインのオムレツのような卵料理です。

じゃがいも、たまねぎ、トマト、ベーコンなどの具材を炒め、卵と混ぜてフライパンで丸く平らに焼いて作ります。