



日	曜	こんだて		主な食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主食	牛乳	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	熱や力になるもの			
1	金	さいたま市のこまつな 白飯	牛乳	きゅうにゅう なまあげ	にんじん キャベツ	ねぎ たけのこ ほししいたけ	614	25.2	
4	月	郷土料理：沖縄県 タコライス	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく	トマト キャベツ	587	26.0	
5	火	旬の食材：枝豆、あじ 枝豆ご飯	牛乳	ぎゅうにゅう あじ	えだまめ にんにく	しょうが ねぎ	626	29.4	
6	水	旬の食材：トマト、きゅうり こどもパン	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ	しょうが パセリ	598	26.7	
7	木	行事食：セタ 鮭ちらし寿司	牛乳	ぎゅうにゅう さけ	にんじん だいこん	たまねぎ さやえんどう	590	25.8	
8	金	旬の食材：ピーマン チンジャオロースーヅ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	あおピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ	569	25.8	
11	月	旬の食材：トマト、きゅうり 黒パン	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん	にんにく トマト	602	25.7	
12	火	旬の食材：あじ、かぼちゃ、なす、とうがん わかめご飯	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ	なす とうがん	かぼちゃ ごま	668	28.2	
13	水	旬の食材：とうもろこし 肉うどん	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん	ねぎ キャベツ	581	27.3	
14	木	世界の料理：フィリピン 白飯	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ	キャベツ にんにく	602	29.7	
15	金	旬の食材：なす、かぼちゃ、トマト、きゅうり 夏野菜カレーライス	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが	かぼちゃ なす	633	21.0	
*お箸は必ず持ち帰り、きれいに洗って、また持ってきましょう。 *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。							今月の平均栄養量 (基準栄養量 エネルギー：650kcal たんぱく質：21~32g)	606	26.4

給食紹介

4日 タコライス

：メキシコ風アメリカ料理であるタコスの具材をご飯の上に乗せた沖縄料理です。

4日 もずくスープ

：沖縄県のきれいな海で育てられたもずくを使用します。

7日 セタ汁

：米粉めんを使った汁物に、星型のかまぼこを浮かべて、天の川を演出します。

12日 夏野菜のごまキムチ汁

：3種類の夏野菜（なす、とうがん、かぼちゃ）を使用します。キムチのピリッとした辛みとねりごまのククがよく合います。

13日 蒸しとうもろこし

：さいたま市緑区の農家さんが育ててくださった、白いとうもろこし「雪の妖精」を使用します。

14日 チキンのアドボ

：ALTアミラ先生の故郷であるフィリピンの代表的な家庭料理です。「アドボ」とは、「漬け込む」という意味で、酢に漬けた肉などの具材を、しょうゆ、にんにく、砂糖などの調味料で煮て作ります。日本のカレーライスのように、ごはんにかけて食べるのが定番だそうです。

15日 夏野菜カレーライス

：1学期最後の給食です。4種類の夏野菜（なす、かぼちゃ、トマト、きゅうり）を使用します。

