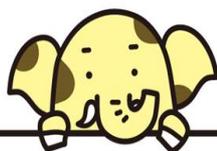


日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1水	○	ごはん(十日町市産)		米			661 26.7
		ブリカツ	ぶり	小麦粉 パン粉 油 砂糖		しょう油	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	淡口しょう油 味醂	
		のっぺいじる	油揚げ	里いも でん粉	だいこん たけのこ にんじん 干ししいたけ 小ねぎ こんにゃく	だし昆布 削り節 酒 味醂 塩 しょう油	
2木	○	かまやきビビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 ごま油 油 砂糖 ごま	だいこん にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ レモン汁	コチュジャン 豆板醤 しょう油 味醂 ラー油	604 22.5
		わかめスープ	とり肉 わかめ	油 ごま	たけのこ にんじん 長ねぎ キャベツ	鶏ガラ 酒 こしょう 塩	
		カフェオレゼリー	ゼラチン 牛乳	生クリーム 砂糖	寒天		
6月	○	にんじんライス& クリームオブきのこチキン	とり肉 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉 生クリーム	にんじん にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ ほうれん草	塩 こしょう 鶏ガラ 白ワイン	616 22.7
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり にんじん	しょう油 酢 こしょう	
7火	○	さつまいもごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 さつまいも 油	干ししいたけ にんじん	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油	587 24.7
		ぎせいどうふ	とり肉 たまご 豆腐	油 砂糖	にんじん 小ねぎ	味醂 酒 塩 淡口しょう油	
		からしあえ			もやし 小松菜 えのきだけ	しょう油 からし	
8水	○	ごもくあんかけやしそば	ぶた肉 あさり えび いか	中かめん 油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく たけのこ にんじん 玉ねぎ きくらげ もやし 白菜 チンゲン菜	酒 塩 しょう油 酢 こしょう	591 25.7
		フルーツみつかん		砂糖 はちみつ	寒天 もも(缶) みかん(缶) りんご(缶)	白ワイン	
9木	○	きなこあげパン	きな粉	ツイストパン 油 砂糖		塩	674 24.4
		ウインナーとキャベツのスープに	Feウインナー	油 じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン トマト(缶)	鶏ガラ こしょう 塩 白ワイン	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
10金	○	むぎごはん		米 麦			620 26.6
		さばのカレーふうみやき	さば			しょう油 味醂 カレー粉	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのきだけ	しょう油 酒	
		さわにわん	ぶた肉		にんじん だいこん ごぼう たけのこ 干ししいたけ	削り節 だし昆布 酒 塩 こしょう 淡口しょう油	
13月	○	さけときのこの スパゲティ	さけ	スパゲティ オリーブ油	とうがらし にんにく 玉ねぎ しいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム まいだけ パジル	白ワイン 塩 こしょう しょう油 酒	586 22.9
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく キャベツ コーン にんじん えだまめ 玉ねぎ	しょう油 酢 こしょう 塩 マスタード	
		おさつチップス		さつまいも 油 砂糖		塩	
15水	○	ちらしずし	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖	干ししいたけ かんぴょう にんじん たけのこ きぬさや	だし昆布 酢 塩 酒 味醂 しょう油	612 20.6
		すましじる	豆腐		エリンギ 小松菜 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味醂 塩 しょう油	
		キャロットケーキ	たまご 豆乳	小麦粉 油 砂糖 はちみつ	にんじん	ベーキングパウダー	

給食だより

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。

地元食材のいっそうの活用を図るとともに、地元産食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を行います。



今月の
地場産野菜は...

- にんじん だいこん 長ねぎ
- ほうれん草 小松菜 白菜
- さつまいも さといも
- キャベツ ブロッコリー



大和田小学校では、新座市農産物直売組合さんにご協力いただき、新座市で収穫された農産物を給食に使用しています。地産地消を通して、消費者と生産者の相互理解や地域の産業の活性化が図られています。

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
16木	○	ブルコギどん	ぶた肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 長ねぎ にんじん もやし ニラ 玉ねぎ しいたけ	コチュジャン 酒 塩 ごしょう しょう油	589 26.4
		ちゅうかふう コーンスープ	とり肉	でん粉 ごま油	干しいたけ 長ねぎ にんじん クリームコーン コーン 小松菜	鶏ガラ 酒 塩 ごしょう 淡口しょう油	
17金	○	かてめし	とり肉 油揚げ 糸こんにゃく 高野豆腐	米 麦 油 砂糖	にんにく こんにゃく 干しいたけ ごぼう	だし昆布 しょう油 酒	585 21.1
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも 油 小麦粉 でん粉	長ねぎ にんじん	塩 ごしょう ウスターソース	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油 味噌	
20月	○	えびピラフ	ぶた肉 えび	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	塩 ごしょう 白ワイン 淡口しょう油	586 24.7
		やさいのスープに	ぶた肉 Feウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	鶏ガラ 白ワイン 塩 ごしょう しょう油 淡口しょう油	
		かき			かき		
21火	○	マーボーラーメン	ぶた肉 豆腐 みそ	中かめん 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ニラ	鶏ガラ 豚骨 豆板醤 しょう油 甜面醤 酒 塩 ラー油	611 25.7
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		パイン(缶) みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)		
22水	○	はつがげんまいごはん		米 発芽げん米		酒	598 20.8
		さといものわふうコロッケ	高野豆腐 とり肉	さといも 油 小麦粉 パン粉	長ねぎ	酒 しょう油 味噌 塩 ごしょう 中濃ソース	
		ミニトマト			ミニトマト		
		みそしる	みそ 油揚げ		だいこん 白菜 小松菜	だし昆布 煮干し	
24金	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏ガラ 塩 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ごしょう カレー粉	665 24.1
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	しょう油 酢	
27月	○	しゃくしなチャーハン	ちりめんじゃこ たまご	米 麦 油 ごま油	しゃくし菜	酒 塩 ごしょう しょう油	586 19.0
		ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 油 ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ	鶏ガラ 酒 塩 しょう油	
		さつまいもとりんごのあまに		さつまいも はちみつ 砂糖	干しぶどう		
28火	○	くろパン		くろパン			628 22.2
		こめこのとうにゅうシチュー	Feウインナー 豆乳	じゃがいも 米粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	鶏ガラ 白ワイン 塩 ごしょう	
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 ごしょう	
29水	○	むぎごはん		米 麦			608 24.6
		うまに	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 味噌 しょう油	
		あおなとかんぴょうのあえもの		ごま 砂糖	小松菜 もやし にんじん かんぴょう	酒 しょう油	
30木	○	きつねうどん	油揚げ とり肉	うどん 砂糖	にんじん 長ねぎ 小松菜	削り節 だし昆布 塩 しょう油 酒 味噌	586 20.4
		みそポテト	みそ	じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 油		味噌 酒	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	610 23.4
基準値	650 26.8

感謝の気持ちをもって

食べましょう!

みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。



🌐 今月の行事食など !!

- 1日(水) 新座・十日町友好献立
- 15日(水) 七五三の献立
- 17日(金) 食育の日(埼玉県)