

日曜	主	献立名		材 料 名			栄養量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス	
		牛乳 おかず	スープ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子を整えるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】			
1	金	ごはん	鶏肉のから揚げ たけのこ油揚げの煮物 いらちのプチホットケーキ	すまし汁	牛乳・鶏肉・豚肉 油揚げ	たけのこ・にんじん・さやいんげん しいたけ・大根・しめじ	米・小麦粉・油 いらちのプチホットケーキ ふ・里芋・砂糖	851kcal 32.5g	こどもの日献立 
7	木	ごはん	豆腐ハンバーグ玉ねぎソース 切り干し大根の煮物 小松菜とコーンのさっぱり煮	みそ汁	牛乳・豆腐ハンバーグ かまぼこ・鶏肉 みそ	玉ねぎ・切り干し大根・にんじん 枝豆・小松菜・コーン・もやし ねぎ・キャベツ・かぼちゃ	米・砂糖・片栗粉	843kcal 31.7g	切り干し大根には、カルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が含まれています。
8	金	●中華丼	じゃが芋と玉ねぎのベーコン炒め		牛乳・豚肉 なると・ベーコン	白菜・チンゲン菜・にんじん 玉ねぎ・ねぎ・きくらげ・しいたけ たけのこ・コーン・グリーンピース・ピーマン (赤・黄)	米・油・ごま油 片栗粉・じゃが芋 マーガリン	833kcal 34.6g	中華丼に使っているなるとは、魚のすり身から作られています。
11	月	こどもパン	ハムかつ ナポリタン ツナサラダ	コンソメ スー プ	牛乳・ハムかつ ベーコン・ツナ	玉ねぎ・ピーマン (緑)・キャベツ 小松菜・にんじん・大根・ブロッコリー コーン・トマト缶	こどもパン・油 スバゲティ・オリーブ油 ごまクリームドレッシング	893kcal 26.7g	ナポリタンは、具材を炒めて、トマトケチャップで味付けをした日本のパスタ料理です。
12	火	●マーボー豆腐丼	野菜の彩り煮		牛乳・豆腐・豚肉 みそ・ウインナー	にんじん・ねぎ・玉ねぎ・にら しいたけ・キャベツ・大根・れんこん ほうれん草	米・砂糖・ごま油 片栗粉・油	861kcal 35.0g	マーボー豆腐丼に使っているトウモロコシは、辛みだけでなく旨味とコクを加えます。
13	水	ごはん	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのお浸し	豚汁	牛乳・鶏肉 高野豆腐・ちくわ 豚肉・わかめ・みそ	にんじん・たけのこ・さやいんげん キャベツ・小松菜・えのき・大根 ねぎ	米・砂糖・片栗粉 里芋	814kcal 35.3g	高野豆腐は、長期保存ができる乾物です。
14	木	ごはん	チャプチェ れんこんのはさみ揚げ	中華スープ	牛乳・豚肉 れんこんのはさみ揚げ	玉ねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ ピーマン (緑)・きくらげ・ねぎ コーン	米・砂糖・油 春雨・ごま油 じゃが芋	899kcal 30.9g	チャプチェは春雨に肉や野菜を加えて炒めた料理です。
15	金	ごはん	◆チキンかつ チンゲン菜のガーリック炒め 五目豆	みそ汁	牛乳・チキンかつ 豚肉・大豆 みそ	チンゲン菜・もやし・にんじん たけのこ・枝豆・大根・キャベツ れんこん	米・油・ごま油 砂糖	842kcal 41.8g	チンゲン菜にはカルシウムが多く含まれています。
18	月	セサミバーズ	ハンバーグマスタードソース オムレツ カラフルソテー	ガ ン ボ ス ー プ 【オクラの トマトスープ】	牛乳・ハンバーグ オムレツ・ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・コーン ピーマン (緑・赤)・オクラ にんじん・しめじ・トマト缶	セサミバーズ 砂糖・片栗粉 油	848kcal 33.5g	世界の料理 アメリカ
19	火	ごはん	◆いかメンチ 小松菜のおかか和え 肉じゃが	すまし汁	牛乳・いかメンチ かつお節・豚肉 かまぼこ	小松菜・もやし・キャベツ にんじん・玉ねぎ・さやいんげん 大根・えのきたけ・ねぎ	米・油・じゃが芋 砂糖	805kcal 28.6g	毎月19日は「食育の日」和食献立です。
20	水	●カレーライス	たけのこのシャキシャキ炒め		牛乳・豚肉 生クリーム・鶏肉	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 たけのこ・小松菜・キャベツ	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油	828kcal 30.0g	今が旬 たけのこ
21	木	ごはん	鶏肉のみそだれ 刻み昆布と野菜の煮物 根菜の煮物	みそ汁	牛乳・鶏肉 みそ・昆布 さつま揚げ・豆腐・みそ	にんじん・キャベツ・れんこん 玉ねぎ・さやいんげん・しいたけ	米・砂糖 さつま芋	825kcal 33.4g	みそは、大豆、こうじ、塩を原料とした発酵食品です。
22	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き 揚げ餃子 野菜炒め	あさりの み そ 汁	牛乳・豚肉 餃子・あさり 油揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・しめじ・にんじん 小松菜・大根	米・砂糖・油	892kcal 36.0g	あさりには、コハク酸という旨味成分が含まれています。
25	月	ソーキー風沖縄 うどん	たらの天ぷら 豆腐のチャンプルー にんじんしりしり		牛乳・豚肉 昆布・たら・豆腐 ベーコン・卵	大根・にんじん・ねぎ 小松菜・玉ねぎ・さやいんげん	うどん・ごま油 小麦粉・油・砂糖	849kcal 34.2g	日本の郷土料理 沖縄
26	火	ごはん	鶏肉のオーロラソース れんこんと大根の甘辛煮 もも缶	みそ汁	牛乳・鶏肉 豚肉・豆腐 みそ	れんこん・にんじん・大根・枝豆 ごぼう・もも缶・キャベツ	米・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	834kcal 34.6g	かみかみデー よくかんで 食べよう 
27	水	ごはん	◆白身魚フライ ひじきの炒め煮 こまちゃんの煮浸し	みそ汁	牛乳・白身魚フライ ひじき・大豆 鶏肉・みそ	枝豆・にんじん・小松菜 玉ねぎ・大根・キャベツ	米・油・砂糖	812kcal 35.0g	ハッピーこまちゃんデー 八潮市産 小松菜を 使っています。 
28	木	●豆腐の和風 あんかけ丼	五目きんぴら		牛乳・鶏肉・豆腐 さつま揚げ・豚肉	キャベツ・にんじん・しいたけ 小松菜・玉ねぎ・れんこん・ごぼう さやいんげん	米・砂糖・片栗粉 油・ごま油	832kcal 35.3g	れんこんの食物繊維は、お腹の調子をととのえます。
29	金	ごはん	◆コロッケ 肉野菜のオイスターソース炒め 肉シュウマイ	中華スープ	牛乳・豚肉 肉シュウマイ わかめ	キャベツ・ピーマン (緑・赤・黄) きくらげ・チンゲン菜・大根 玉ねぎ・にんじん・ねぎ	米・コロッケ 油	855kcal 28.1g	オイスターソースは、かきエスから作られています。

平均摂取栄養量	845kcal
	33.2g
給食摂取基準	830kcal
	27.0~41.5g

**学校給食の食事内容について**

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるように考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。  
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。  
◆が付く日はソースが付きます。( )は別送品です。

**世界の料理**

**【アメリカ】18日**

ハンバーガーは、アメリカでドイツの移民がハンブルクステーキをパンに挟んで食べたことで、手軽な食事として広まりました。給食では、ハンバーグマスタードソースをセサミバーズに挟んで食べてください。

ガンボスープは、アメリカのルイジアナ州で生まれた料理です。「ガンボ」は、オクラを意味し、オクラの粘り気です。とろみのある美味しいスープです。

**日本の郷土料理**

**【沖縄】25日**

ソーキー風沖縄うどんは、豚肉のあばら肉、昆布などを煮込んで作られるソーキー汁を給食のうどん汁にアレンジした料理です。給食では、豚肉、昆布、大根などを使用します。

にんじんしりしりは、千切りにしたにんじんと、卵を炒め合わせた、沖縄県で親しまれている家庭料理です。沖縄のチャンプルーは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」を意味し、豆腐や野菜、お肉などを炒めた料理です。

**給食費のお知らせ**

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。

