平成３０年１月分

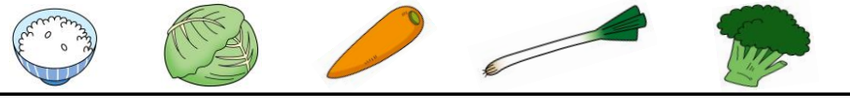
学 校 給 食 献 立 表　(小学校)

深谷市立花園学校給食センター

日	曜日	献立名			食品の種類 血や肉をつくるもの 赤群	食品の種類 力や体温となるもの 黄群	食品の種類 体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー[kcal]	蛋白質[g]	予定地場産物
10	水	ごはん	牛乳	すき焼き風煮,ワカサギフリッター② 野菜のごまマヨネーズあえ	牛乳,ぶた肉,豆腐,かまぼこ ワカサギフリッター	ごはん,植物油,砂糖,ごま マヨネーズ(ﾉﾝｴｯｸﾞ),小麦粉	にんじん,しらたき,しいたけ,はくさい,ねぎ,キャベツ ブロッコリー	629	24.0	こめ　ねぎ にんじん キャベツ
11	木	中華めん	牛乳	マーボーラーメン エビシューマイ(1･2･2)（しょうゆ） 大根とじゃこのサラダ	牛乳,ぶた肉,豆腐,わかめ ちりめんじゃこ エビシューマイ	中華めん,植物油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,しいたけ,もやし,ねぎ にら,きゅうり,だいこん	677	28.5	にんじん ねぎ
12	金	麦ごはん	牛乳	スピナッチカレー,ツナとひじきのサラダ 大豆のシャリシャリ揚げ	牛乳,とり肉,チーズ,ツナ ひじき,だいず	麦ごはん,植物油,じゃがいも 砂糖,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう きゅうり,キャベツ	692	23.4	こめ にんじん キャベツ
15	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁,さけチーズフライ(ｿｰｽ) ごまあえ	牛乳,焼き竹輪,油揚げ さけチーズフライ	ごはん,植物油,さといも,でん粉 ごま,砂糖	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,ねぎ ほうれんそう,キャベツ,だいこん	666	24.0	こめ　ねぎ にんじん キャベツ
16	火	こどもパン	牛乳	野菜コンソメスープ,ハンバーグデミグラスソース 花野菜サラダ	牛乳,ベーコン,ハム ハンバーグ	こどもパン,植物油,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,チンゲンサイ ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,レモン,セロリ しめじ	630	25.7	にんじん キャベツ ブロッコリー
17	水	ごはん	牛乳	みそ汁,とりの塩こうじ揚げ 切り干し大根とツナのサラダ	牛乳,油揚げ,わかめ,ツナ,とり肉	ごはん,じゃがいも,植物油,砂糖 でん粉	にんじん,たまねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり しょうが,にんにく	621	25.6	こめ にんじん キャベツ
18	木	地粉うどん	牛乳	ねぎたっぷりうどん,たくあんあえ 黒糖パンケーキ	牛乳,とり肉,なると,ハム,卵	地粉うどん,植物油,ごま,小麦粉 黒砂糖	しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな,たくあん,キャベツ きゅうり	665	23.9	にんじん ねぎ キャベツ
19	金	ごはん	牛乳	豚汁,さわらの明太子マヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳,ぶた肉,豆腐,ハム 鰆(さわら),からし明太子	ごはん,植物油,じゃがいも,砂糖 マヨネーズ(ﾉﾝｴｯｸﾞ),ごま	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,ねぎ ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	649	28.9	こめ　ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー
22	月	ごはん	牛乳	華風スープ,家常豆腐(ｼﾞｬｰｼﾞｬﾝﾄﾞｳﾌ) ハタハタの唐揚げ(1･2･2)	牛乳,ベーコン,卵,ぶた肉 生揚げ,鰰(ハタハタ)	ごはん,でん粉,植物油,砂糖	たまねぎ,にんじん,きくらげ,コーン,にら,チンゲンサイ しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,ねぎ,ピーマン	626	23.7	こめ にんじん ねぎ
23	火	黒ごまきな粉 揚げパン	牛乳	鶏肉とフォーのスープ,ハムと大根のサラダ いちごヨーグルト	牛乳,きな粉,とり肉,ハム ヨーグルト	コッペパン,植物油,砂糖,ごま ビーフン	たまねぎ,にんじん,たけのこ,きくらげ,もやし,ねぎ にら,レモン,だいこん,きゅうり,キャベツ	630	23.6	にんじん ねぎ キャベツ
24	水	ごはん	牛乳	重忠汁,とり肉のピリカラ焼き ほうれん草とひじきのサラダ,おかかふりかけ	牛乳,油揚げ,ツナ,ひじき,とり肉	ごはん,さといも,白玉団子 植物油,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,ねぎ ほうれんそう,きゅうり,コーン	612	26.8	こめ にんじん ねぎ
25	木	中華めん	牛乳	五目ラーメン,揚げぎょうざ② 深谷ねぎのナムル	牛乳,ぶた肉,なると,うずら卵 ハム	中華めん,植物油,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,きくらげ はくさい,メンマ,ねぎ,もやし,こまつな	655	25.5	にんじん ねぎ
26	金	ジャンバラヤ カレーピラフ	牛乳	【友好姉妹都市の料理】ジャンバラヤの具 花豆のポタージュ,オムレツ	牛乳,とり肉,エビ,白花豆 クリーム,チーズ,オムレツ	ドライカレー,植物油,バター じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,グリンピース,パセリ	626	27.1	こめ にんじん
29	月	わかめごはん	牛乳	【地場産料理】ねぎぬた けんちん汁,豚肉のかりん揚げ	牛乳,豆腐,かまぼこ,ぶた肉 加熱レバー	わかめごはん,植物油,さといも ごま,車糖,でん粉	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	628	25.4	こめ にんんじん ねぎ
30	火	コッペパン	牛乳	【昔のこんだて】カレーシチュー,バナナ ちくわのいそべあげ(1･2･2),いちごジャム	牛乳,ぶた肉,チーズ,焼き竹輪 あおのり	コッペパン,植物油,じゃがいも 小麦粉,ジャム	たまねぎ,にんじん,バナナ	698	26.6	にんじん
31	水	かてめし 酢めし	牛乳	【郷土料理】かてめしの具 かきたま汁汁,おからコロッケ(ソース) ぽんかん	牛乳,とり肉,油揚げ,凍り豆腐 かまぼこ,卵,おからコロッケ	酢めし,植物油,砂糖,でん粉 小麦粉	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ,かんぴょう たまねぎ,こまつな,ぽんかん	679	22.6	こめ にんじん

今月の地場産物

こめ　キャベツ　にんじん　ねぎ　ブロッコリー



※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。

献立紹介

１月２４日～１月３０日は「全国学校給食週間」です。 この１週間には、郷土料理や昔の献立、友好姉妹都市の献立などがたくさん登場します。給食週間では給食の歴史をふり返り、学校給食の役割について考えてみる１週間にしましょう。



友好姉妹都市の料理

26日＜**ジャンバラヤ**＞

友好姉妹都市であるアメリカのフリーモント市の料理です。カレーピラフにジャンバラヤの具をのせて、混ぜながら食べてください。

地場産料理

29日＜ねぎぬた＞

「ぬた」とは酢とみそであえた料理のことです。白くて、甘みがあり、やわらかい「深谷ねぎ」で作ります。

