

【家庭数配付】
令和6年

1月分こんだてひょう



さいたま市立東大成小学校

日(曜)	こんだて			つかわれているしよくひんとそのおもなはたらき			栄養価 3,4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
	しよしよく	ぎゆう にゆう	おかず	き はたらくかや たいおんの もとななるもの	あか ち・にく・ほね・は など体のもとな なるもの	みどり びょうきをふせぎ からだのちよしき ととのえるもの	
★6年2組考案献立	ごはん 	かがみひらをかかて 鏡開き献立	さばのたつたあげ おそうに	こめ あぶら さとう まるもち でんぶん	ぎゆうにゆう さば とりにく	だいこん にんじん こまつな ほししいたけ	650 28.1
★6年2組考案献立	あんかけめん 		あんかけやきそばのぐ あげきょうざ	かたやきそばのめん こまあぶら あぶら でんぶん きょうざのかわ	ぎゆうにゆう ふたにく なると うすらたまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい こまつな ほししいたけ いら キャベツ	656 25.4
	ごはん 		ふたにくとなまあげのみそに ちゅうかサラダ キムムッチ	こめ さとう あぶら はるさめ こまあぶら あぶら こま	ぎゆうにゆう ふたにく あかみそ なまあげ のり ハム	にんにく もやし きゅうり キャベツ しょうが ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ	610 24.6
★6年2組考案献立	リボンポロネーゼ 		ポトフ りんご	パスタ あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ふたにく チーズ ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン セロリー キャベツ パセリ りんご	600 28.9
	かやくごはん 	防災とボランティアのひこんだて	ししゃもフライ とんじる	こめ あぶら さとう こま さといも	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ ふたにく あかみそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	669 22.6
	カレーライス 	ニコニコおひるごはんこんだて	コーンサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう とうもろこし	ぎゆうにゆう ふたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマトかん キャベツ きゅうり たまねぎ	613 22.6
食育の日	ごはん 		さばのみそに さわにわん	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう さば とりにく あかみそ しろみそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	615 27.0
	むぎごはん 		おやこどんのぐ くたくさんみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゆうにゆう あかみそ しろみそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しめじ さやいんげん こまつな	610 26.8
★6年2組考案献立	キムチチャーハン 		てづくりはるまき はるさめスープ	こめ さとう あぶら こまあぶら はるさめ でんぶん こむぎこ はるまきのかわ	ぎゆうにゆう ふたにく とりにく	はくさいキムチ ピーマン ねぎ たけのこ にんじん しょうが ほししいたけ もやし いら こまつな	598 20.6
★6年2組考案献立	きつねうどん 		もちいなり だいずのかりんあげ かいそうサラダ レモンゼリー	うどん もち さとう こむぎこ でんぶん あぶら こまあぶら こま とうもろこし	ぎゆうにゆう とりにく だいず あぶらあげ かいそう	にんじん こまつな ねぎ だいこん きゅうり レモンゼリー	670 26.8
★6年2組考案献立	ソフトフランスパン 		いちごジャム ホワイトシチュー ひじきのごまマヨサラダ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも こむぎこ こま パター ノンエッグマヨネーズ	ぎゆうにゆう とりにく ハム しろみそ バター ひじき	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー だいこん	625 26.9
	さといもごはん 		さけのゆずふうみ ずましじる	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく でんぶん さとう こま	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ とりにく とうふ しろみそ	にんじん ごぼう しめじ にんじん ほししいたけ こまつな ゆず えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	588 26.1
	やきにくチャーハン 	げんさい きゅうりよく 現在の給食	ホキのユーリーチー れんぷあーたん	こめ あぶら こまあぶら でんぶん とうもろこし はるさめ	ジョアー ふたにく とりにく たまご	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな ほししいたけ	598 23.8
	コッペパン 	むかし きゅうりよく 昔の給食	カレーシチュー コールスローサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゆうにゆう ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	690 24.7
	コーンピラフ 		さかなとポテトのオーロラソース わかめスープ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こまあぶら とうもろこし	ぎゆうにゆう もうかざめ わかめ とりにく パター	にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース たけのこ	610 22.5

※都合により変更する場合がありますので御了承ください。

1月から3月まで6年生の家庭科「こんだてをくふうして」で学習した内容をもとにグループごとに一食分の給食を考案しました。「栄養・色彩・地産地消・味の組み合わせ・調理時間・衛生管理・給食室の設備」などのポイントを踏まえ、愛情をこめて献立を考えました。1月は2組、2月は3組、3月は1組が考案した献立が登場します。おたのしみに♪