



令和6年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)	
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくなる		たんぱく質(g)	
1	金	創立50周年記念行事のため給食はありません 						
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのいために とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ かたくりこ あぶら だいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ ひじき とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ みりん かつおぶし にぼし	627 24.3	
6	水	とうふラーメン ぎゅうにゅう てづくりしゅうまい チンゲンサイとさつまあげのソテー	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ だいずあぶら	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく にら たまねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ もやし	しお こしょう しょうゆ とりガラ トウバンジャン さけ しょうゆ しお こしょう しお こしょう しょうゆ	668 31.3	
7	木	50周年記念ながつくんパン ぎゅうにゅう やきそば あさりとたまごのスープ	ながつくんパン やきそばめん だいずあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり たまご	もやし キャベツ たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ しょうが チンゲンサイ	ウスターソース ちゅうのうソース こしょう さけ しお こしょう しょうゆ とりガラ	674 25.5	
8	金	カレーライス ぎゅうにゅう ビタミンサラダ いちごババロア	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも カレールウ さとう だいずあぶら さとう いちごミルクのもと	ぶたにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんにく たまねぎ あかパプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし にんにく たまねぎ アガー	ウスターソース ケチャップ カレーこ しょうゆ す しお (アガーは海藻から作られたゼリーの素です)	641 20.7	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ きんぴらごぼう のっぺいじる	こめ むぎ かたくりこ だいずあぶら だいずあぶら さとう ごま さとも かたくりこ	ぎゅうにゅう あかうお ちくわ とりにく とうふ	にんにく しょうが ごぼう にんにく さやいんげん にんにく だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ さけ しょうゆ さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	601 23	
12	火	フレンチトースト ぎゅうにゅう だいこんサラダ クラムチャウダー	しょくパン さとう バター ドレッシング じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ベーコン あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく だいこん にんにく たまねぎ	ウスターソース ちゅうのうソース こしょう ワイン しお こしょう とりガラ	610 26.9	
13	水	やきとりどん ぎゅうにゅう あつあげとこんさいのみそしる りんご	こめ むぎ だいずあぶら さとう かたくりこ さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ	たまねぎ ねぎ しらたき にんにく だいこん こまつな りんご	しょうゆ みりん さけ にぼし	657 25.3	
15	金	わかめごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき はくさいのおひたし まゆだまじる	こめ むぎ マヨネーズ まゆだまだんご	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ	はくさい にんにく にんにく だいこん こまつな	しお こしょう さけ しょうゆ みりん かつおぶし しょうゆ さけ しお かつおぶし	607 23.3	
18	月	にくどん ぎゅうにゅう いもちスープ ヨーグルト	こめ むぎ だいずあぶら さとう ごま いもち	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あさり ヨーグルト	にんにく たまねぎ しらたき さやいんげん にんにく だいこん にら ねぎ	しょうゆ さけ さけ しお しょうゆ とりガラ	667 29.1	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテのリアナソース にらともやしのおひたし だいこんのみそしる	こめ むぎ かたくりこ だいずあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたレバーあじつけ	にら もやし にんにく とうふ あぶらあげ みそ だいこん こまつな ねぎ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん にぼし にぼし	609 20.7	
20	水	しょういくのひ さいたまけん にぼうとうふうつけめん ジョア(マスカット) てづくりねぎコロッケ ブロッコリーソテー	じごなうどん さとも ごまあぶら ジョア だいずあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ だいずあぶら	とりにく ぶたにく スキムミルク おから たまご	にら しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ カレーノケール こんにゃく たまねぎ ねぎ	しょうゆ しお さけ かつおぶし しお こしょう ちゅうのうソース しお こしょう コンソメ	615 22.1	
21	木	チキンガーリックピラフ ぎゅうにゅう やきフランク やさいサラダ あおなのクリームスープ	こめ むぎ バター だいずあぶら ドレッシング じゃがいも こめこ バター	とりにく ぎゅうにゅう フランク ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ あかパプリカ さやいんげん キャベツ こまつな にんにく にんにく たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ チキンブイオン さけ コンソメ しお こしょう とりガラ しお こしょう	611 24.1	
22	金	わしよくのひこんだて ごはん ぎゅうにゅう りんごゼリー さばのてりやき きりぼしだいこんのごまあえ こしねじる	こめ むぎ りんごゼリー ごま さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん にんにく ほうれんそう しめじ にんにく ごぼう ねぎ こんにゃく	みりん しょうゆ さけ しょうゆ さけ かつおぶし	651 23.8	

うらめんへつづく

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
25	月	ごはん	こめ むぎ				615
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	だいたあぶら	ぎょうざ			
		ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	
26	火	かんこくふうにくじゃが	ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん	しらたき さやいんげん	20.6
		キャロットパン	キャロットパン	埼玉県産のにんじんを使ったパンです			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンかつ	こむぎこ パンこ だいたあぶら	とりにく たまご		しお こしょう	
27	水	キャベツとコーンのソテー	だいたあぶら		キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	28
		やさしいカラフルスープ	じゃがいも ごまあぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう オイスターソース	
						とりガラ	
28	木	きせつのごんだて さつまいも	こめ むぎ さつまいも ごま			しょうゆ しお さけ	602
		さつまいもごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのごまだれかけ	かたくこ だいたあぶら さとう ごま	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	
		ゆでブロッコリー	ごまあぶら さとう ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	
29	金	みそけんちんじる	だいたあぶら さといも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	にぼし	23.4
		ハヤシライス	こめ むぎ だいたあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
		はるさめいりやさしいため	だいたあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
29	金	みかん			もやし	ちゅうかだし	20.3
					みかん		

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は埼玉県のメニュー「煮ぼうとう風つけ麺」と「ねぎコロッケ」です。今年、20年ぶりに新しい紙幣が発行されました。新しい一万円札の顔は、埼玉県深谷市出身の渋沢栄一です。今月の献立は、渋沢栄一ゆかりの深谷市の特産物を使ったメニューです。「煮ぼうとう」は、深谷市の郷土料理です。特徴は幅広のうどんと特産である深谷ねぎ、地元で収穫される野菜をたくさん使い、しょうゆで味付けをしたものです。深谷市で食べられる実際の「ねぎコロッケ」は、深谷市特産のねぎをたっぷり入れたコロッケです。

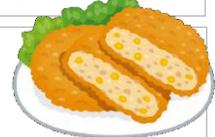
ねぎコロッケ

材料 (給食の分量×4人分)

じゃがいも	180g
おから	30g
炒め油	1g (小さじ1/4)
豚ひき肉	40g
たまねぎ	30g (粗みじん)
ねぎ	30g (小口切り)
塩	0.8g (小さじ1/8)
こしょう	少々
小麦粉	36g (大さじ4)
卵	1/2個
パン粉	40g (1カップ)
揚げ油	
中濃ソース	14g (小さじ2)

作り方

- ①じゃがいもを一口大に切って蒸し、温かいうちにつぶす。
- ②たまねぎは粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、②の野菜を加えてさらに炒める。
- ④炒めた具材とじゃがいも、おからを混ぜ合わせて塩・こしょうをする。
- ⑤小判型に丸めて、小麦粉・卵・パン粉を順につける。
- ⑥油を熱し色よく揚げ、お好みでソースをかける。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上に乗せしむくさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。