_		<u> </u>	& 《 & C N C A E	さいたま市立徳力小学校		
日(曜日)	こんだてめい	ちやにくをつくる	おもなしょくで はたらくちからやたいおんになる	りん からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
(唯口)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		カウにのうようしゃことのよる	Noai	5
1	Iこはん	たまなげ ぶちにく	こめあぶら		632	26.0
(木)	こまつなのりあえ こまつなのりあえ	なまあげ,ぶたにく のり,ツナ	50000000000000000000000000000000000000	しめじ,にんじん,たまねぎ,キムチ,にら,もやし, こまつな,だいこん	032	20.0
(1/)					 	L/
١	ぎゅうにゅう まめいりストロガノフ	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,なまクリーム	しゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター	たまねぎ,しめじ,にんじん,にんにく,トマト	-	4
2	1(むさこほん)		こめ,むぎ,あぶら あぶら,さとう		647	21.9
(金)	コールスローサラダ メロン		あぶら、さとつ	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン メロン		
		きゅうにゅう				
5	きゅうにゅう	きゅうにゅう だいすとりにく,ひじき いか みそ,とうぶ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく,さとう		615	27.5
(月)	こんさいじる	みそんろぶ	でんぷん,あぷら,さとう,カシューナッツ こんにゃく,じゃかいも レモンゼリー	ごぼう,れんこん,だいこん,にんじん,ねぎ		21.5
	かむかむレモンゼリー		レモンゼリー		 	
6	ぎゅうにゅう こはん じゃがいものにくみそソース	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら		1	
0	じゃがいものにくみそソース	ぶたにく,みそ	こめ,あぶら じゃがいも,さとう,あぶら	たまわきにんじん.ほししいたけ,さやいんけん こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,えのきたけ	609	22.0
(火)	なめたけあえ		さとう,ごま	こま	-	
	ぎゅうにゅう こはん にくどうふ	ぎゅうにゅう	_ \tau + \tau \			
7	にくどうぶ	とうふぶたにく	こめあぶら しらだき,さとう,あぶら さとう	L たまねぎにんじんねぎしょうがしめじ	628	26.5
(水)	はくさいときゅうりのうめおかかあえ れいとうみかん		360	たまねぎにんじんねぎ しょうがしめじ はくさいきゅうり えのきたけ うめ みかん	020	20.0
(,5,0)	れいとつみかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		<i>み</i> かん		-
8	ぎゅうにゅう ちゅうかどん くごはん)	ぶだにく,えび,いか,うずらたまご	あぶら,でんぷん	しょうが,はくさい,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,ほししいたけ	.]	
"	(ごはん) わかぬフーラ	わかめ,とりにく,あさり	こはん,あぶら	 だいこんにんぶんわぎ	594	28.0
(木)	わかめスープ そらまめ			だいこんにんじん ねぎ そらまめ		
	きゅうにゅう まっちゃあげパン	ぎゅうにゅう	コ… ^ パン ちぶこ キレコ			
9		ヴィンナー	コッペパンあぶら,さとう じゃがいも さとう,あぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぶ,セロリー,ブロッコリー	612	21.6
(金)	かいそうサラダ	ウィンナー かいそうミックス	さとう,あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,コーン	.]	
	 きゅうにゅう	きゅうにゅう			 	
12	きゅうにゅう こはん 5 こまつなぶりかけ		こめ,あぶら あぶら			05.4
(0)	こまつないりかり さわらのピリからやき 自	ちりめんしゃこ さわらからみやき とうふ,とりにく,みそ	18/5/5	こまつな	623	25.4
(月)	さわらのビリからやき <u>自</u> さつまじる <u></u>	とうぶ,とりにく,みそ	さつまいも,こんにゃく,あぶら	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	1	
1.0	ぎゅうにゅう 教	ぎゅうにゅう	こめあぶら		4	
13	00 6 6 6	とりにく,たまこ,なまあげ わかめ	こめあぶら あぶら,さとう,じゃがいも あぶら,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげん こまつな,きゅうり,コーン	628	24.1
(火)	こまつなとわかめのサラタ		あぶら,さとう,ごま	こまつな.きゅうり.コーン 	-	
	ぎゅうにゅう 食	ぎゅにゅう わかめとりにくあぶらあげ				
14	きゅうにゅう わかめうどん (じこなうどん)	わかめ,とりにく,あぶらあげ	さとう じこなうどん	にんじん,えのきたけ,だいこん,ねぎ	628	25.9
(水)	だいずといものあおのりぶつ	だいず,あおのり	しっかりこ/v じゃがいも,こむぎこ,あぶら,さとう		020	20.8
	ナムル		じゃがいも,こむぎこ,あぶら,さとう さとう,あぶら,こま	きゅうり,こまつな,もやし	—	
1 5	ぎゅうにゅう しゃくしなチャーハン	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら	しゃくしなだんじん、コーン	1	
15	しゃくしなチャーハン きびなごカリカリフライ トマトとたまごのスープ	きびなごカリカリフライ たまご	こめ,むぎ,あぶら あぶら でんぶん		606	21.2
(木)	トソトとたまこのスープ	にまし	Chish	たまねぎ、えのきたけ、トマト、こまつな	.4	

カミカミ献立

6 育 4 首 ~ 1 0 首は「歯と音の衛生週間」です。よく噛んで食べることで、食べ物の消化を助け、顔の働きを活発にします。また、だ滅が分泌されることでむし歯学的に繋がります。5 首の献笠は噛むことを 意識できる敵笠にしました。

そらきめ

そら豊はさやが正に向かって伸びる ようにつくので「空を向いた豊」の特徴 が茗前の笛来です。8皆のそら豊は、2 年生が朝の時間を使い、さやむきを 行います。

しゃくし菜

「しゃくし葉」とは「体業」のことで、 聞治初期に部箇から伝染し、 検炎地方 では、苦くから栽培している伝統野菜 のひとつです。 集っぱの形がしゃくし に似ていることから、「しゃくし菜」と 呼ばれています。 15首(茶)のチャー ハンで喋わいます。



日		おもなしょくひん			エネルギー	たんぱくしつ
(曜日)		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる	kcal	g
	ぎゅうにゅう チキンカレー (むきごはん)	ぎゅうにゅう とりにく,チーズ				
16	ナキンカレー アキギデ件なり	CO(CS, T-A)	こめ,むき,あぶら,こむきこ,ハター	にんじん,たまねぎ,にんにく,しょうが,アップルソース	625	04.4
	(もろこはん) まちぶことにょとのサラダ		こめ,もさ,めいら ちちぶこんにゃく,あぶら,さとう	 キャベルキゅうか	635	21.1
(金)	<i>ちちぶこんにゃくのサラダ</i> ヨーグルト	ヨーグルト	221312701270 7,001312,002	1 T Y 1 D , C W D D	-	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう	i			†
10	しんごぼうとしめじのごはん	あぶらあげ、とりにく	こめ,むぎ,さとう,あぶら	にんじん,ごぼう,しめじ こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ	639	24.2
ı	たちうおフライ	たちうおフライ	あぶら			
(月)	きゅうにゅう しんこほうとしめじのごはん たちうおフライ みそけんちんじる	きゅうにゅう あぶらあげ,とりにく たちうおフライ とうぶ,みそ	こんにゃく,じゃがいも,あぶら	こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ	.]	
	ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲティー ブルーベリーマフィン みかんいりフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ツナ,チーズ たまごぎゅうにゅう	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	 		
20	<u>グノこドマドのスハクティー</u> ブルニベリーラフノン	ラフ,テース たまごぎゅうにゅう	スパノティ,めいら ホットケーセミックフ バター きとう	トマト,たまねぎ,にんにく,バセリ,スイスチャード ブルーベリー キャベツ,きゅうり,みかん,たまねぎ	699	26.1
	フルーハラーマフィフ みかんいりフレンチサラダ	1.60,601001	オントラー イミックス,バッ・,ひこう	ブルーベラー キャベツ きゅうり みかん たまわぎ	099	20.1
(火)	<u> </u>			<u> </u>	·1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	ぎゅうにゅう ごはん なすいりマーボーどうふ		こめあぶら さとうあぶら,でんぷん さとうあぶら,ごま]	
4 I	なすいりマーボーどうふ	とうふ,みそ,ぶたにく くきわかめ	さとう,あぶら,でんぷん	なすにんじんだけのこぼしいいたけたまねぎねぎにんにく,しょうかにら だいこん。こまつな。にんにく	624	23.6
(zk)	くきわかめのナムル	くきわかめ	さとう,あぶら,ごま	だいこん、こまつな、にんにく	.]	
	# = <i>r</i> =	ボ ミヒ ミ			<u> </u>	
	ぎゅうにゅう ガーリックトースト シュクメルリ	ぎゅうにゅう	しょくばん,マーガリン	 		
22	ファクタントースト	ベーコン,とりにく,しらはなまめ,ぎゅうにゅう,チーズ	しょくはん,マーカリン さつまいもこむぎこバター あぶら	にんにく バセリ たまねぎにんじん しめじ にんにく, バセリ	667	24.4
	アーモンドサラダ ショーシア		アーモンド、あぶら、さとう	たるねるにんじん, しめし, にんにく, ハセリ きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン	007	24.4
(木)	アーモンドサラダ (ジョージア の料理				·1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	ぎゅうにゅう こはん かんこくのり ホキのヤンニョムカンジャンがけ	かんこくのり	ごはん,あぶら		1	
ZJ	ホキのヤンニョムカンジャンがけ	ホキでんぷんつき	さとう,あぶら,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ	594	24.6
(余)	トックスープ	とりにく	こはんあぶら さとうあぶら,こま トックあぶら	しょうが,にんにく,わき チンケンサイ,たまねぎ,にんじん,ねぎ		
·/	+ =/ =		1		<u> </u>	
	きゅうにゅう こはん うましおにくじゃが	きゅうにゅう	ールちごこ			
26	こは/U うましおにくじゅが	ぶたにく	CØ,Ø3/5 じゅがいも あぶらしらたき	たまわぎ にんじんしょうがにんにく こわぎ	621	19.0
(-)	こめこめサラダ	ぶたにく わかめ	こめ,あぶら じゃがいも,あぶら,しらたき こめこめん,さとう,あぶら	たまねぎにんじん,しょうが,にんにく,こねぎ きゅうり,キャベツ,コーン,	- 02 1	13.0
(月)		 			1	
	ぎゅうにゅう ふかがわめし さばのだししょうゆやき	ぎゅうにゅう あさり,あぶらあげ さばだししょうゆやき ぶたにく,とうぶ,みそ				
27	ふかがわめし	あさりあぶらあげ	こめ,さとう,あぶら	しょうが,にんじん,ごぼう	.]	
_ /	<u> さばのだししょうゆやき</u>	さばだししょうゆやき			623	32.4
(火)	トマとんじる	151/こにく,とつ151,みそ	こんにゃく,あぶら	ごぼう,にんじん,トマト,だいこん,ねぎ	.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				\vdash
^^	ぎゅうにゅう サンマーメン (神奈川県の料理) (ホットちゅうかめん)	ぎゅうにゅう ぶたにく,うずらたまご	でんぶんあぶら	たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,もやし,にんにく,しょうが,ほししいたけ		
28	(ボットちゅうかめん)		ホットちゅうかめん		608	26.0
(7K)	しゅうまい	ボークしゅうまい]	
	しゅうまい だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら,さとう	だいこん,こまつな,きゅうり,コーン]	
	ぎゅうにゅう さんさいおこわ	ぎゅうにゅう あぶらあげ				
29	さんさいおこわ	めいりあけ	<u> </u>	ほししいたけ,たけのこ,さんさいミックス		000
	こいわしおちゃフライ おろしじる	めいらめ!! こいわしおちゃフライ とりにく	こめ,もちごめ,さとう あぶら じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ねぎ,しめじ	653	22.3
(木)	100000	<u></u>	しなかいけんいにおく	1/cv1CM,1cNUM,1d0,UV)U	-{	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1	+
20	<u> ブラグーロール</u>		<u> </u>		-	23.0
30	フラワーロール ケール いりじゃがいものミートソースがけ	ぶたにく,ガルバングリッツ,チース	(しゃがいも,ハヤシルウ	たまねぎ,にんじん,グリンビース,ケール	603	
(金)	ひじきとえだまめのサラダ	ひじき	ブラワーロール (じゃがいもハヤシルウ さとうあぶら	たまねぎにんじんグリンピース,ケール えだまめ,きゅうり,キャベツ,こまつな]	
(317)						
				6がつへいきん	627	24.4

[※]献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

ジョージアの料理(6/22

「シュクメルリ」はジョージア(グルジア)という歯の代美語な離光料理です。 鶏肉をたっぷりのにんにくと 幸楽できた。

東京都の料理(6/27)

「薬川めし」はねぎと望のあさりを 味噌で煮込んでご飯にかけた覚覚都の 雑工料理です。薬川地区(境社の建策区)は普は一帯が強であさり漁が藍んに行われており、漁師の購い後として親しまれて いた料理です。

神奈川県の料理(6/28)

「サンマーメン」は横浜発祥の
ラーメンです。麺の上に、とろみのある
野菜あんかけや肉がかかっています。
また、横浜市はしゅうまいの消費額
日本一の都市です。神奈川県内の各駅
構内ではしゅうまいの売店が並んでおり

[※]献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。