

家庭数

# 11月 よていこんだて表

平成30年度 さいたま市立春岡小学校

日(曜)	献立名	おかず	主 食	エネルギー
1日(木)	ツイストパン	ポトフ フレンチサラダ プリン	パン ジャがいも 油 砂糖 水あめ	645kcal 19.1g
2日(金)	白飯	ホキの薬味ソースかけ 豚汁	米 油 砂糖 でん粉 ジャがいも	642kcal 27.1g
5日(月)	白飯	生揚げとうずら卵の甘酢煮 中華和え	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	648kcal 25.8g
6日(火)	こどもパン (ｽﾗｲ)	メンチカツ 野菜スープ フルーツミックスゼリー	パン 油 砂糖 小麦粉 パン粉	639kcal 21.0g
7日(水)	おっきりこみうどん (地粉うどん)	厚焼きたまご ごま和え	地粉 地粉うどん 砂糖 油 ごま	587kcal 26.1g
8日(木)	白飯	ピピンパ 揚げぎょうざ みかん	白飯 油 砂糖 ごま油 小麦粉	639kcal 20.4g
9日(金)	☆わかめごはん	さわらの深谷ねぎみそ焼き けんちん汁	米 油 砂糖 ジャがいも	572kcal 26.9g
12日(月)	フラワーロール	ポークビーンズ 海藻サラダ お米のムース	パン ジャがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	715kcal 28.9g
13日(火)	◎さいたま シェフスカレー (白飯)	◎さいたまカリフローレサラダ	米 油 米粉 さつまいも	616kcal 19.4g
14日(水)	県 民 の 日			
15日(木)	3時間授業 給食なし			
16日(金)	☆ねぎめし	こ 小いわし狭山茶フライ 真汁	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 パン粉 さといも	614kcal 26.6g
19日(月)	白飯	納豆 肉じゃが 機香和え	米 ジャがいも 油 砂糖	637kcal 25.6g
20日(火)	白飯	麻婆豆腐 はるさめサラダ	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 はるさめ ごま	627kcal 27.6g
21日(水)	ライスボール (米粉のパン)	彩の国シチュー フルーツミックス	パン さつまいも 油 バター 小麦粉	660kcal 24.7g
22日(木)	☆豚肉と ごぼうのご飯	ししゃも磯辺フライ すまし汁 みかん	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	587kcal 24.3g
23日(金)	勤 労 感 謝 の 日			
26日(月)	味噌ラーメン (中華めん)	やきいも 香りづけ	中華めん 油 さつまいも ごま油	586kcal 21.2g
27日(火)	ソイ丼 (白飯)	むらくも汁 みかん	米 油 砂糖 でん粉	687kcal 30.0g
28日(水)	ココア揚げパン	豆腐のスープ煮 ブロッコリーサラダ	パン ココア 砂糖 油 でん粉 マヨネーズ (ノイック)	639kcal 26.8g
29日(木)	☆ひじきご飯	いわしの生姜煮 まゆ玉汁	米 砂糖 油 白玉もち さといも	641kcal 26.8g
30日(金)	ハヤシライス (白飯)	コーンサラダ ヨーグルト	米 油 砂糖 牛乳 豚肉	666kcal 23.6g

今月の平均栄養価：エネルギー 634kcal たんぱく質 24.8g 食塩 2.5g  
 所要栄養量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g 食塩 2.5g未満

・天候等による食材調達の変動により、献立が変更になることがあります。あらかじめ、ご了承ください。  
 ・☆印は、給食室で炊くご飯です。 ◎裏面に13日の学校給食統一献立の資料を掲載しました。



11月4日(日)にさいたま市において、国際自転車競技大会「COMpresents 2018ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。  
 それにちなみ、11月1日(木)に「フランスの食文化を感じる学校給食」を実施します。

# 学校給食統一献立 ～10万人でいただきます！給食～

## 1 目的

さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブ SAITAMA が連携して、さいたま市内産の食材を活用したメニューを考えました。このメニューを同じ日に全校の児童生徒が食べることにより、児童生徒や保護者の皆さんに、学校給食やさいたま市産の食材にさらに興味や関心をもっていただくとともに、地域への愛着も一層深めていただきたいと思います。

## 2 実施日

平成30年11月13日（火）

※学校行事等の都合で別の日に実施する学校もあります。

## 3 献立

さいたまシェフズカレー

牛乳

さいたまカリフローレサラダ



盛り付け例（小学校）

## 4 特長

- さいたま市内産の米、さつまいも、カリフローレを使用します。
- シェフクラブ SAITAMA が監修し、さいたま市教育委員会、さいたま市学校栄養士会が献立を作成しました。
- シェフクラブ SAITAMA が監修したさいたま市オリジナルのカレーソースを使用し、全校で同じ味のカレーを提供します。
- サラダのドレッシングは、シェフが考えたレシピで手作りします。
- 取組の副題、料理名はさいたま市学校栄養士会が考えました。

盛り付け例（中学校）



### ※「シェフクラブ SAITAMA」

1990年設立。会員は16店舗（平成30年9月現在）。会員間の相互信頼のもと、更なる技術と知識の向上に努め、埼玉県における西洋料理の発展と地域貢献に取り組んでいる。