
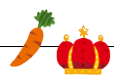








埼玉県民の日

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
17 (月)	★ 行田ゼリーフライ・・・おからとじゃが芋、根深ねぎをよく混ぜたものをそのまま素揚げにした、埼玉県行田市の郷土料理です。そのルーツは日露戦争の頃で、中国の「野菜まんじゅう」がヒントになってできたと言われています。 ★ 呉汁・・・大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それを汁仕立てにしたものが「呉汁」です。					
	◆いわつきくさんしんまい はくはん		こめ しょうがつあがら			638 22.5
	▲てづくり こまつなカレーふりかけ		しょうがつあがら さとう ごま	こまつな にんにく	カレーこ わふうだしのもと しょうゆ みりん	
	★ぎょうだ ゼリーフライ 	おから	じゃがいも こむぎこ パンこ しょうがつあ がら	ねぶかねぎ たまねぎ にんじん	しお こしょう ちゅうのうソース ウス ターソース	
	★▲ごじる	ぶたにく だいず みそ	さといも ごまあがら でんがん	にんじん だいこん ずいき こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだしじる こんぶだしじ る	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (火)	★ 岩槻豆腐ラーメン・・・1970年に当時の岩槻市民会館内のレストランで働いていたコックさんが考案した料理です。その後、岩槻市内の店に広まったそうです。2008年の埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝し有名になりました。特徴はあっさりした鶏ガラスープのしょうゆ味に、豆腐とひき肉のあんがたっぷりかかった料理です。					
	★いわつき とうふラーメン(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	593 21.6
	(いわつき とうふラーメンスープ)	とうふ ぶたにく だいず わかめ	しょうがつあがら ねぎあがら でんがん ラーゆ	にんにく しょうが ねぶかねぎ	トウバンジャン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	
	◎◆こざかないりまつばいも	にぼし	さつまいも しょうがつあがら さとう はち みつ ごま		みりん しょうゆ	
	◆えのきたけとこまつなのおかかのりずあえ	のり かつおぶし		こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19 (水)	🐔 食育の日・・・日本味噌ぐり 埼玉県の 郷土料理を 紹介します。🐔 ▲ しゃくし菜は、雪白体菜(せっぽくたいさい)ともよばれる秩父生まれの野菜です。 🐟 ラッキーにんじんの日・・・「本庄つみっこ汁」の中に 星型にんじんが かくれています。🐟 🐟 お魚の日・・・旬のさばを紹介します。					
	▲ちちぶ しゃくしなごはん	ちりめんじゃこ あがらあげ	こめ ごまあがら ごま しょうがつあがら	しゃくしな 	しお しょうゆ す こんぶちや	646 28.1
	◆さばのたつたあげ	さば 	でんがん しょうがつあがら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	★▲ラッキーにんじんいり ほんじょうつみっこじ る	とりにく 	さといも こんにやく こむぎこ でんがん しょうがつあがら	だいこん ねぶかねぎ れんこん にんじん しめじ こま つな	しょうゆ かつおだしじる こんぶだしじ る わふうだしのもと しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	20 (木)	さいたま市教育研究会研修大会のため給食はありません				
21 (金)	🍷 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「カレー」、「福神漬け」が登場します 🎵					
	◆いわつきくさんしんまい はくはん		こめ しょうがつあがら			616 23.0
	▲◎さいのくに ポークカレー	ぶたにく チーズ	さつまいも しょうがつあがら さとう でん がん こむぎこ ラード	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッ シユールム リんご	カレーこ ウスターソース トマトビュ ーレ トマトケチャップ ブラウンルウ トマト ペースト しお さつまいもパウダー は くさいパウダー キャベツパウダー オニ オンパウダー しょうゆ トマトパウダー こんぶエキス オレガノパウダー コリア ンダー ポークスープ	
	◎てづくり ふくじんづけ 		さとう	きゅうり だいこん れんこん しょうが	す しお みりん しょうゆ	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	さとう		かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25 (火)	🍗 4年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「鶏肉のチリソースマヨ」が登場します 🎵					
	◆いわつきくさんしんまい はくはん		こめ しょうがつあがら			655 27.8
	おほかかりかけ(こぶくろ)	かつおぶし のり	さとう でんがん		しお まつちや	
	◎とりにくのチリソースマヨ	とりにく みそ	こむぎこ こめこ しょうがつあがら ごまあ がら さとう だいずあがら でんがん みず あめ さとう	ねぶかねぎ たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ チキンスープ しょうゆ トウバンジャン さけ トウチジャン さけ かす オイスターソース す しお	
	▲はるさめとさいたまけんさんなまきくらげの スープ	ぶたにく とうふ	さとう はるさめ でんがん ねぎあがら	コーン しいたけ えのきたけ ねぶかねぎ きくらげ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン オールスパイス こしょう しょうゆ チキンスープ オイスターソース ちゅう かだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (水)	◎ 蓮小 フェスティバル ! ◎ 屋台風献立 ◎ 🍷 2年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「コンソメポテト」が登場します 🎵					
	ソースやきそば 	ぶたにく かつおぶし あおのり	こむぎこ ラード	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく もやし	やきそばソース	596 20.0
	◎コンソメポテト		じゃがいも しょうがつあがら さとう	パセリ	コンソメ しお ガーリックパウダー パ ブリカパウダー こしょう オレガノ	
	フルーツパンチ		さとう	みかん バイン レモン	サイダー なしかじゅう ぶどうかじゅう	
	ストロベリージョア	だっしふんにゅう	さとう		いちごかじゅう	
27 (木)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日・・・旬の コールラビ、スティッキオ、カリフローレ を紹介します。 🍷 5年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「さいたまヨーロッパ野菜の揚げパン」が登場します 🎵					
	◎▲ケールあげパン		こむぎこ さとう ショートニング しょうがつ あがら	パセリ ケール 	イースト しお コンソメ ガーリックパウ ダー パセリ こしょう	659 21.6
	◎▲ピーツあげパン		こむぎこ さとう ショートニング しょうがつ あがら	ピーツ	イースト しお	
	◎◆さいたまヨーロッパやさいポトフ	ぶたにく	さとう じゃがいも しょうがつあがら	たまねぎ にんじん キャベツ スティッキオ コールラビ こまつな	しお こしょう キャラウェイパウダー ローリエパウダー しろワイン コンソメ チキンスープ	
	◆◎カリフローレサラダ		しょうがつあがら さとう	カリフローレ キャベツ コーン たまねぎ	す しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28 (金)	🍷 2・4・6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「オムライス」が登場します 🎵					
	◎セルフオムライス(チキンライス)	とりにく	こめ ラード パター しょうがつあがら	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン コー ン	チキンスープ しろワイン しお こしょう トマトビュール トマトケチャップ コンソ メ	655 24.3
	(トマトオムレツ) 	たまご	さとう しょうがつあがら	たまねぎ	トマトビュール トマトケチャップ しお す チキンスープ こしょう	
	ABCスープ	ぶたにく	じゃがいも マカロニ しょうがつあがら	コーン たまねぎ にんじん はくさい セロリー	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ チ キンスープ ローリエパウダー	
	◆わせ みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。  
◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。 ◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理 ▲特産物