



学校給食予定献立表

日(曜)	主食 おかず	飲み物	主な使用食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える食品		
11(水)	黒豆ご飯 赤魚の白しょうゆ焼き 雑煮 変わりなます	牛乳	牛乳	くろだいず	こめ	もちこめ	570
				あかうお とりにく あぶらあげ	もち	さといも	だいこん にんじん こまつな ゆず
12(木)	麦ご飯 生揚げのカレー風味肉じゃが きのこ入りおひたし	牛乳	牛乳	ふたにく	こめ	むぎ あぶら	583
				なまあげ	さとう	じゃがいも	たまねぎ こまつな しめじ しらたき
13(金)	地粉うどん のっぺいうどん 大豆と小魚の田作り風 香りづけ	牛乳	牛乳	ふたにく	じこなうどん		618
				なまあげ にぼし	さといも かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	26.8
16(月)	麦ご飯 四川豆腐 中華サラダ	牛乳	牛乳	ふたにく	こめ	むぎ あぶら	574
				とうふ	さとう	かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく こまつな キャベツ もやし
17(火)	アルファ化米防災ごはん(田舎ご飯) 具沢山豚汁 バナナ(半分)	牛乳	牛乳	みそ	アルファ化米		579
				ふたにく とうふ	さといも あぶら	にんじん しいたけ しめじ	18.8
18(水)	フラワーロールパン ポークビーンズ だいこんとブロッコリーのサラダ 防災ビスケットデザート	牛乳	牛乳	ベーコン	フラワーロールパン	あぶら さとう	698
				ふたにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん チーズケーキ ココア	26.1
19(木)	麦ご飯 ニギスの磯辺米粉フライ 根菜のごまキムチ汁	牛乳	牛乳	二ギス	むぎごはん	あぶら	601
				ふたにく みそ	こめ ごま	しめじ ねぎ	22.7
20(金)	親子丼 れんこんと大豆のカレー風味 おひたし	牛乳	牛乳	とりにく	こめ	むぎ	611
				だいず	さとう	かたくりこ はちみつ	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ たけのこ りんぴース れんこん もやし
23(月)	世界の料理 ★イタリア★	牛乳	牛乳	ポロニアソーセージ	フォカッチャ		650
				しょういんげんまめ	こめ こめ 米粉マカロニ	あぶら	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ トマト
24(火)	日本の郷土料理 ★大阪府★	牛乳	牛乳	あぶらあげ	こめ	むぎ あぶら	581
				とりにく	こむぎ あげだま さけかす	にんじん しいたけ こまつな ごぼう はくさい キャベツ しめじ	24.9
25(水)	世界の料理 ★ドイツ★	牛乳	牛乳	ソーセージ	コッパンスライス		649
				しょういんげんまめ	じゃがいも あぶら	キャベツ かぶ ほうれんそう セロリー	21.2
26(木)	日本の料理郷土料理 ★長崎県★	牛乳	牛乳	さわら	こめ	むぎ あぶら	620
				けい卵	しおこうじ さとう こむぎこ	にんにく しょうが 青ピーマン しいたけ こねぎ えのきたけ さつまいも	25.1
27(金)	世界の料理 ★南スーダン★	牛乳	牛乳	ふたにく	こめ	あぶら	567
				きんときまめ ひよこまめ だいず	でんぶん さとう	にんじん コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ	24.1
30(月)	麦ご飯 生揚げと豚肉のみそ煮 昆布和え	牛乳	牛乳	ふたにく	こめ	むぎ あぶら	577
				なまあげ みそ	さとう	にんじん たけのこ たまねぎ あおピーマン	24.3
31(火)	鶏肉と大根のカレー ほうれんそうサラダ いちごヨーグルト	牛乳	牛乳	とりにく	こめ	むぎ あぶら	619
				いちごヨーグルト	カレールウ ごまあぶら さとう	たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが トマト ほうれんそう キャベツ コーン	22.1

カムカムデー

仲本小の給食週間

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★17日、18日はさいたま市の災害用備蓄品を提供します。

17日は、実際にα化米を給食で食べてもらいます。衛生面の観点から、給食室で加熱して提供します。

18日はビスケットを給食用にアレンジして提供します。

Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。

食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lが目安です。

