

2 月 分 予 定 献 立 表

令和3年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主に使われる食品名とその働き			エネル ギー (kcal)	たんぱ くしつ (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主に血や肉を作る	おもに体の調子を整える	主に力や熱を作る		
1 火	ごはん	/ <input type="checkbox"/>	さけのザンギ (北海道郷土料理) どさんこじる	牛乳 さけ たまご ぶたにく とろふ みそ	しょうが にんにく コーン ながねぎ もやし にんじん	こめ あぶら ごま じゃがいも バター	634	26.4
2 水	ごもくうどん	/ <input type="checkbox"/>	いももち おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると	にんじん しいたけ ながねぎ こまつな もやし キャベツ	うどん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも バター	594	21.5
3 木	セルフえほうまき	/ <input type="checkbox"/>	えほうまきのく (いか・たまご・きゅうり) ごじる	牛乳 のり いか たまご だいち みそ	きゅうり だいこん ほうれんそう ながねぎ にんじん	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	606	23.4
4 金	ごはん	/ <input type="checkbox"/>	タッカルビ もやしのナムル	牛乳 とりにく	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし きゅうり	こめ さとう トック ごま あぶら	618	25.9
7 月	こぎつねごはん	/ <input type="checkbox"/>	いわしのかばやき こんさいじる	牛乳 あぶらあげ とりにく いわし とろふ	にんじん しょうが さやえんどう だいこん こまつな ながねぎ	こめ さとう ごま あぶら さといも こんにゃく	648	25.3
8 火	フレンチトースト	/ <input type="checkbox"/>	まめとソーセージのトマトに コーンサラダ	牛乳 たまご ウイナー だいち ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	パン さとう はちみつ じゃがいも あぶら	683	25.9
9 水	ごはん カレーふりかけ	/ <input type="checkbox"/>	にくどうふ ごしきあえ	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ しめじ しょうが こまつな もやし だいこん コーン	こめ ごま こんにゃく さとう あぶら	596	27.6
10 木	ながさき チャーめん	/ <input type="checkbox"/>	にくまん わかめスープ	牛乳 ぶたにく なると えび あさり うずらたまご にくまん わかめ とろふ	にんじん はくさい たけのこ もやし チンゲンサイ ながねぎ こまつな	チャーめん あぶら ごま	648	29.5
14 月	チョコクロワッサン (全学年) バターロール(4~6年のみ)	/ <input type="checkbox"/>	とうふのスープに マカロニサラダ	牛乳 とうふ とりにく	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	パン チョコレート マカロニ あぶら さとう	681	25.3
15 火	きんぴらごはん	/ <input type="checkbox"/>	さばのたつたあげ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ さば わかめ みそ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ しめじ こまつな ながねぎ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	693	26.3
16 水	みそラーメン	/ <input type="checkbox"/>	だいがくいも ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	にんじん もやし ながねぎ キャベツ コーン だいこん きゅうり	ちゅうかめん さつまいも ごま あぶら さとう	673	23.5
17 木	キムたまどん	/ <input type="checkbox"/>	こんぶまめ あさづけ	牛乳 ぶたにく たまご だいち こんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ キムチ なら ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら	619	25.8
18 金	ごはん ひじきのつくだに	/ <input type="checkbox"/>	さといもとぶたにくのいために わふうサラダ	牛乳 ひじき ツナ ぶたにく あぶらあげ	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	630	24.8
21 月	ごはん	/ <input type="checkbox"/>	わかさぎのなんばんづけ とんじる しおこんぶあえ	牛乳 わかさぎ ぶたにく とろふ しおこんぶ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ こまつな きゅうり キャベツ かぶ	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さといも	609	23.1
22 火	ルーローハン	/ <input type="checkbox"/>	はるさめスープ あおなともやしのいためもの	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ はるさめ	たまねぎ しょうが しめじ もやし えのきたけ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごまあぶら	576	27.2
24 木	ごはん	/ <input type="checkbox"/>	じゃがマーボー えのきとわかめのナムル ぼんかん	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ にんじん こまつな えのきたけ ぼんかん	こめ じゃがいも あぶら でんぷん ごま	619	24.6
25 金	ターメリックライス	/ <input type="checkbox"/>	バターチキンカレー はなやさいサラダ	牛乳 とりにく ヨーグルト なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり	こめ バター あぶら さとう	646	26.7
28 月	ちゃめし	/ <input type="checkbox"/>	かんとうに かおりづけ	牛乳 ちくわ とりにく あげボール なまあげ うずらたまご	にんじん だいこん きゅうり キャベツ きゅうり しょうが	こめ ちくわぶ こんにゃく じゃがいも さとう	622	25.8
学校給食の平均摂取基準量(児童1人1回当たり)							650	21-32

★ 1日の献立は、北海道の郷土料理です。

鮭のザンギ : 北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「ザンギ」は一般的な鶏の唐揚げと比べ味付けが濃いのが特徴です。揚げる前に鶏肉を醤油ベースの甘辛いタレに漬けて作られます。名前の由来は、店主が中国料理の鶏の唐揚げ「炸鶏(ザーチー/ザーギー)」に運がつくようにと文字の間に「ン」を加えて「ザンギ」と呼ばれるようになったという説があります。今では鶏の唐揚げ以外にも「タコザンギ」や「さけザンギ」など、食材に衣を付けてあげたものを「~ザンギ」と呼んでいます。