

1月 学校給食予定献立表

さいたま市立大戸小学校

家庭数

日	曜	こんだて きこう ぎょうじょく しょくい こだて きょうどりょうり こだて さいたまけん しゅうこうしまいとし りょうり			【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は埼玉県）、●さいたま市友好姉妹都市の料理です。】					
日	曜	こんだて	主 食	牛 乳	お か ず	主に体をつくるものとなる 食品（あか）	主にエネルギーのもととなる 食品（き）	主に体の調子を 整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	金	むぎごはん	牛乳	牛乳	<新春のお祝い献立> あかうおのたつあげ◎ しらたまそうに◎ こうはくなます◎	ぎゅうにゅう あかうお とりにく かまぼこ あぶらあげ	こめ むぎ てんぶん あぶら さといも さとう しらたまもち	だいこん にんじん こまつな ゆず しょうが	584	23.8
12	月	せいじん ひ 成人の日			おにぎり					
13	火	むぎごはん	牛乳	牛乳	ポークカレー てづくりふくじんづけ◆	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゅがいち こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん れんこん	556	18.9
14	水	かんこくふう たきこみごはん	牛乳	牛乳	きびなごのカリカリフライ トックスープ	ぎゅうにゅう ふたにく きびなご とりにく	こめ むぎ あぶら さとう げんまいこ トック しらたき じゅがいち	チングンサイ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく だいこん だいすもやし ほうれんそう しょうが	559	22.8
15	木	むぎごはん	牛乳	牛乳	<1/11は鏡開き・鏡開き献立> とりそぼろ みそけんちんじる しらたませんさい◎	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ みそ あずき	こめ むぎ ごま しらたまもち あぶら さとう さといも こんにゃく	れんこん しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	652	24.4
16	金	ツナトースト (しょくパン)	牛乳	牛乳	ふゆやさいのシチュー◆ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ まぐろフレーク しろいんげんまめ	しょくパン マーガリン マヨネーズ(卵不使用) あぶら さつまいも バター こむぎこ	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ にんじん れんこん はくさい ブロッコリー カリフラワー セロリ パセリ	607	23.0
19	月	むぎごはん	牛乳	牛乳	さわらのおりソースかけ◆ けんちんじる みずなどささみのいそかあえ◆	ぎゅうにゅう さわら とうふ とりにく のり	こめ むぎ あぶら こんにゃく てんぶん じゅがいち こま	かぶ にんじん ごぼう ねぎ しめじ みずな えのきだけ だいこん りょくとうもやし	586	24.4
20	火	むぎごはん	牛乳	牛乳	マーボーどうふ ナムル はるか(くだもの)◆	ぎゅうにゅう ふたにく だいす みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こま	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが うり だいこん りょくとうもやし はるか	560	23.8
21	水	はちみつパン (乳不使用)	牛乳	牛乳	まめとウインナーのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だいす ひよこまめ チーズ かいそう	はちみつパン さとう じゅがいち あぶら こま	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム だいこん とうもろこし きゅうり	624	22.6
22	木	むぎごはん	牛乳	牛乳	くきわかめのつくだに すきやきふうに ごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく くきわかめ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こま しらたき	こまつな キャベツ しめじ りょくとうもやし はくさい えのきだけ ねぎ にんじん	534	23.2
23	金	むぎごはん	牛乳	牛乳	たまごどん のりしおこふきいも ゆずかあえ◆	ぎゅうにゅう たまご とりにく あおのり	こめ むぎ てんぶん じゅがいち こま さとう	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい キャベツ きゅうり ゆず	552	22.2
26	月	むさしの にくうどん★ (じごなうどん)	牛乳	牛乳	<埼玉県郷土料理> かわさき芋とりんごのてづくりパイ★ こまつなのサラダ◆	ぎゅうにゅう ふたにく なると あぶらあげ わかめ	じごなうどん さとう あぶら でんぶん こま さつまいも こむぎこ	こまつな きゅうり りんご とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	611	24.1
27	火	むぎごはん	牛乳	牛乳	<中国の料理> コーリンチー● コイミータン● (たまごりいちゅうかコーンスープ) パンサンスー●(はるさめサラダ)	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ こま こむぎこ でんぶん こめこ	たまねぎ にんじん きくらげ チングンサイ とうもろこし きゅうり りょくとうもやし ねぎ にんにく しょうが	633	31.2
28	水	メーブル トースト● (しょくパン)	牛乳	牛乳	<カナダの料理> ブーティン● (フライドポテト・ソースかけ) タラとほたてのチャウダー●	ぎゅうにゅう たら ほたてかいばしら しろはなまめ	しょくパン マーガリン さとう じゅがいち あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	659	24.0
29	木	むぎごはん (コシヒカリ)	牛乳	牛乳	<新潟県郷土料理> くるまふのたまごとじ● きりほし大いこんのマヨサラダ● なしセリー●	ぎゅうにゅう たまご なまあげ みそ まぐろフレーク	こめ むぎ やきふ じゅがいち さとう あぶら なしそりー マヨネーズ(卵不使用)	きりほし大いこん にんじん りょくとうもやし きゅうり グリンピース たまねぎ えのきだけ	656	25.3
30	金	むぎごはん	牛乳	牛乳	<給食の歴史を味わう献立> さけのしおやき● てづくりすいとんじる● たくあんあえ●	ぎゅうにゅう さけ ふたにく	こめ むぎ こま じゅがいち あぶら こむぎこ こんにゃく	はくさい キャベツ しめじ だいこん ねぎ こまつな にんじん	546	25.9

<おしらせ> 献立は天候や納品状況などにより変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

<児童のみなさんへ> 給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきてましょう。使った給食袋は週末に持ち帰り、せんたく洗濯しましょう。