

家庭数		【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			主に体をつくるもとになる食品（あか）	主にエネルギーのもとになる食品（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
		主 食	牛乳	お か す					
9	金	むぎごはん	〔牛乳〕	＜新春のお祝い献立＞ あかうおのだつたあげ◎ 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 でんぶん 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	せいじんの日							
13	火	むぎごはん	〔牛乳〕	ボークカレー てづくりぶくじんづけ◆	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター	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〕	きびなごのカリカリフライ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 じゃがいも	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく だいこん だいずもやし ほうれんそう しょうが	559	22.8
		鏡開きとは、年末から飾っている「かがみもち」を食べて、一年間を元気にすごせるように！と、願う行事です。1月11日に行われることが多いですが、地域によってさまざまです。給食では、小豆をじっくり煮て、丸いおもちをいれた白玉ぜんざいを手作ります。							
15	木	むぎごはん	〔牛乳〕	＜1/11は鏡開き・鏡開き献立＞ とりそばろ みそけんちんじる しらたまぜんざい◎	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ あすき	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〕	ふゆやさいのシチュー◆ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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〕	さわらのおろしソースかけ◆ けんちんじる みずなと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 でんぶん じゃがいも ごま	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〕	マーボーとうふ ナムル はるか（くだもの）◆	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり にんにく しょうが 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〕	まめとウィンナーのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ひよこまめ チーズ かいそう	はちみつパン さとう じゃがいも あぶら ごま	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〕	くきわかめのつくだに すきやきふうに こまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま 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〕	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 でんぶん じゃがいも ごま 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
		1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です。学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について、理解と関心を深めるための1週間です。毎日食べている給食が、いろいろな人たちの協力によって作られていることを知り、その人たちに感謝するとともに、自分たちの食生活についても見直ししょう。 さて、今年は給食の歴史を味わう献立や埼玉県と新潟県の郷土料理、さいたま市の友好姉妹都市である中国とカナダの料理が登場します。お楽しみに！							
26	月	むさしの にくうどん★ （じごなうどん）	〔牛乳〕	＜埼玉県郷土料理＞ 川越芋とりんごのでづくりパイ★ こまつなのサラダ◆	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ごま 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〕	＜中国の料理＞ ユーリンチー● ユイミータン● （たまごいりちゅうかコンスープ） パンサンズー●（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 ごま こむぎこ でんぶん こめこ	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ 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	メープル トースト● （しょくパン）	〔牛乳〕	＜カナダの料理＞ プーティン● （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 じゃがいも あぶら パター 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〕	＜新潟県郷土料理＞ くるまふのたまごとし● きりぼしだいこんのマヨサラダ● なしゼリー●	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ まぐろフレーク	こめ むぎ やきふ じゃがいも さとう あぶら なしゼリー マヨネーズ（卵不使用）	きりぼしだいこん にんじん りょくとうもやし きゅうり グリーンピース たまねぎ えのきだけ	656	25.3
30	金	むぎごはん	〔牛乳〕	＜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 ぶたにく	こめ むぎ ごま じゃがいも 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

＜お知らせ＞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＞給食が袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。