

1月 学校給食予定献立表

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です。】							エネルギー	たんぱく質	
日	曜	こんだて		おもに体をつくるものとなる食品（あか）	おもにエネルギーのもととなる食品（き）	おもに体の調子を整える食品（みどり）		エネルギー	たんぱく質		
		主 食	牛 乳	お か す				kcal	g		
9	木	むぎごはん		<新春お祝い献立> あかうおのたつたあげ◎ おそくに◎ 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 あぶら さといも しらたまもち こま さとう でんぷん	だいこん にんじん ゆず ねぎ こまつな しょうが	597	25.4		
10	金	むぎごはん		ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ こま さとう パター	だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	568	19.4		
13	月	せいじん の 日 成人の白									
14	火	うまにどん (むぎごはん)		<1月11日は鏡開き ・鏡開き献立> いそかあえ てつくりぜんざい◎	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あずき のり	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん しらたまもち	こまつな だいこん しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ にんにく しいたけ	592	23.5		
15	水	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ こま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり こまつな	552	23.6		
16	木	バターロール		しろはなまめのシチュー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ わかめ	バターロール あぶら さとう こま パター こむぎこ じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	617	22.3		
17	金	きつねどん (むぎごはん)		こざかないりだいがくいも ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かえりにほし	こめ むぎ さとう あぶら こま さつまいも でんぷん	たまねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん あかしそ	670	23.6		
20	月	むぎごはん		ホキのかんこくやくみソース ごもくスープ みかん◆	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく こまつな みかん	574	24.8		
21	火	むぎごはん		てづくりじゃこぶりかけ とうふとひきにくのにこみ キャベツのみそトシサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ かつおぶし ひよこまめ みそ あおのり	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぷん	キャベツ りよくとうもやし こまつな にんにく しょうが グリーンピース しいたけ あかしそ たけのこ にんじん たまねぎ	559	25.0		
22	水	ソイどん (むぎごはん)		くたくさんみそしる わかめサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン わかめ みそ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こま こむぎこ じゃがいも	しゅんぎく たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	566	23.3		
23	木	わふうピラフ		アジのひらきフライ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく アジ とりにく とうふ ベーコン	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら パンこ こむぎこ パター	にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ マッシュルーム こまつな はくさい ほうれんそう だいこん えのきたけ	593	23.5		
		<p>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。毎日食べられている給食が、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ましょう。</p> <p>さて、今年は給食の歴史を味わう献立や埼玉県と宮城県の郷土料理、さいたま市の友好姉妹都市であるメキシコとカナダの料理が登場します。新メニューも多く取り入れています。お楽しみに♪</p>									
24	金	にくじる うどん● (じこなうどん)		<埼玉県郷土料理> みそポテト● きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なた みそ	じこなうどん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	こまつな きりぼしだいこん りよくとうもやし たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	633	24.4		
27	月	ピタパン●		<さいたま市姉妹都市 ・メキシコの料理> チリコンカン● かぼちゃサラダ● ミニオレンジゼリー●	ぎゅうにゅう だいず しろいんげんまめ ぶたにく ひよこまめ	ピタパン さとう あぶら じゃがいも ミニオレンジゼリー	たまねぎ にんじん パセリ トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	548	24.2		
28	火	むぎごはん (コシヒカリ)		<給食の歴史献立> さけのしおやき● てつくりすいとんじる● たくあんあえ●	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ こま あぶら こんにゃく	はくさい キャベツ こまつな だいこん にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	563	26.9		
29	水	むぎごはん (コシヒカリ)		<宮城県郷土料理> あぶらぶのたまごとじ● こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ	こめ むぎ さとう あぶらぶ じゃがいも さとう こま でんぷん	こまつな きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんじん えのきたけ	564	22.4		
30	木	メープル トースト●		<さいたま市姉妹都市 ・カナダの料理> フーティン● (フライドポテト・ソースかけ) ピースープ● (まめいりやさいスープ)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ ほたてがけい しろはなまめ	しょくパン じゃがいも あぶら さとう マーガリン	キャベツ たまねぎ トマト セロリ にんじん こまつな	594	20.7		
31	金	やきにく チャーハン		わかさぎフリッター とうふのチゲふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ みそ かまぼこ あおのり	こめ さとう あぶら こむぎこ こま こんにゃく	しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい にんにく しょうが こまつな	581	23.4		

<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ましょう。使った給食箸は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。