



1月 学校給食予定こんだて表



日曜	こんだて	おもな食品とそのほたらき				エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちようしをどとのえる食品	その他(調味料など)			
11 木	<p>こうはくなます カラフルどぼろどん しらたませんざい</p>	ごはん	こめ			629	23.5	
		カラフルそばうどん	とりにく だいず	あぶら さとう	しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん			和風だしの素 しょうゆ みりん
		◎こうはくなます		さとう	グリーンピース			酒 塩
		◎しらたませんざい	あずき	しらたまもち さとう	だいこん にんじん			酢 塩
12 金	<p>さぼのしおやき ななくさごはん くださんみそしる</p>	◎ななくさごはん	あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん こまつな だいこんのは(すずしろ) かぶのは(すすな)	625	26.3	
		さぼのしおやき	さば					和風だしの素 塩 酒 しょうゆ みりん
		くださんみそしる	とうふ みそ わかめ	あぶら こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん ながねぎ はくさい			塩
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					かつおだし
～ 芝川小学校の学校給食週間 1月15日～19日 ～ 給食では、昔の給食や友好都市の地域や国の料理が登場します。給食に興味をもって、作ってくれる人に感謝して、おいしくいただきますよ。								
15 月	<p>こめこめんサラダ ごはん やさいたっぶり チンジャオロース</p>	ごはん	こめ			581	22.7	
		☆やさいたっぶりチンジャオロース	ぶたにく	ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん			しょうゆ 酒 塩 こしょう
		こめこめんサラダ	わかめ	こめこめん さとう ごまあぶら	たけのこ あおピーマン			オイスターソース
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ ホールコーン			塩 しょうゆ 酢 からし粉
16 火	<p>コーンサラダ メキシカンライス チリコンカン ごはん</p>	☆メキシカンライス	ツナ	こめ とうにゅうバター あぶら	たまねぎ にんじん あおピーマン	578	24.9	
		☆チリコンカン	ベーコン ぶたにく だいず	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん			チキンガラスープ カレー粉 塩 塩 こしょう
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン			コンソメ ローリエ テミグラソース(小麦)
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ハラシルウ(小麦) チリパウダー 塩
17 水	<p>かいそうサラダ メープルシロップ しょくパン いもときのこのシチュー</p>	しょくパン	パン			585	21.2	
		☆メープルシロップ		メープルシロップ はちみつ さとう				
		いもときのこのシチュー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ			チキンブイヨン
		かいそうサラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	グリーンピース			塩 こしょう
18 木	<p>ゆかりあえ ごはん じゃがいもに にくみそに</p>	ごはん	こめ			599	22.7	
		じゃがいものにくみそに	ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ			しょうゆ みりん 酒
		ゆかりあえ			さやいんげん			和風だしの素
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり			塩 ゆかり
19 金	<p>まいたけごはん こづゆ</p>	☆まいたけごはん	こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	まいたけ にんじん	663	27.1	
		こいわしのごまフライ	こいわし	あぶら ごま こむぎこ				しょうゆ 塩 酒
		☆こづゆ	ちくわ ほたて	さといも こんにゃく	たけのこ にんじん だいこん きくらげ			しょうゆ 酒 みりん 塩
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふ(こむぎ)	ほししいたけ			かつおだし

日曜	こ ん だ て	おもな食品とそのはたらき				栄養価		
		赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
22月	てづくりふくじんづけ ヨーグルト ごはん ひきにくとまめのカレー	◎ひきにくとまめのカレー ◆てづくりふくじんづけ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ふたにく だいず ひよこまめ チーズ さとう さとう さとう	こめ あぶら さとう とうにゅうバター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく トマト ぎゅうり だいこん れんこん しょうが	カレー粉 赤ワイン クロブ粉 ローリエ ウスターソース チンタン 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 塩 酢 みりん	659	25.7
23火	ツナサラダ コッペパン じゃがいものスペインふう	コッペパン じゃがいものスペインふう ツナサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ひよこまめ いか あさり ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり	チンタン ローリエ 塩 ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 酢 塩 こしょう	571	27.9
24水	はるまき やきにくチャーハン はくさいととうふのスーフ	はるまき やきにくチャーハン ◆はくさいととうふのスーフ ぎゅうにゅう	ふたにく ふたにく とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら かたくりこ さとう こまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ながねぎ ザーサイつけ こまつな たけのこ キャベツ しょうが はくさい ホールコーン えのきだけ	中華スープストック 塩 しょうゆ 酒 こしょう オイスターソース オイスターソース しょうゆ 塩 チキンエキス こしょう チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	635	24.7
25木	おろしあえ ごはん にくじゃがのカレーふうみ	ごはん ◆おろしあえ ぎゅうにゅう	ふたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう しらたき あぶら	たまねぎ にんじん さいんげん こまつな キャベツ えのきだけ もやし だいこん	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 しょうゆ	567	21.2
26金	かおりづけ たまごとしゅうどん たいすのしゃりしゃりあげ	たまごとしゅうどん ◆かおりづけ ぎゅうにゅう	とりにく たまご わかめ だいす あおのり ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう かたくりこ さとう あぶら こめこ	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが	塩 かつおだし しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん	624	25.2
29月	くきわかめのピリからあえ ごはん かいせんとろふ	ごはん ◆ふたにくとだいこんのごはん ししゃもフライ すいとん ぎゅうにゅう	かいせんとろふ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こまあぶら さとう	たまねぎ はくさい しめじ にんじん しょうが チンゲンサイ ほししいだけ キャベツ もやし きゅうり にんにく	酒 塩 チキンガラスープ しょうゆ こしょう オイスターソース しょうゆ 酢 レッドベッパー	583	26.0
30火	ししゃもフライ ふたにくとだいこんのごはん すいとん	◆ふたにくとだいこんのごはん ししゃもフライ すいとん ぎゅうにゅう	ふたにく あぶらあげ ししゃも とりにく なまあげ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにゃく	こめ あぶら あぶら パンこ こむぎこ コーンフラワー かたくりこ あぶら こむぎこ さとう	だいこん にんじん こぼう にんじん こまつな ながねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 塩 かつおだし みりん しょうゆ	682	26.9
31水	きのこソース ペンネ こんにゃくサラダ	きのこソース ◆ほんかん ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ あさり ぎゅうにゅう とうにゅうクリーム わかめ	ペンネ あぶら あぶら こむぎこ こんにゃく あぶら さとう	えのきだけ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム こまつな だいこん きゅうり ホールコーン たまねぎ	塩 チンタン 塩 こしょう 白ワイン 酢 しょうゆ こしょう 塩	567	22.8

栄養量平均 610 24.6
栄養摂取基準 650 26.8

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

☆印 学校給食週間 献立 (15日・16日・17日・19日・24日:さいたま市の友好都市の料理 中国・メキシコ・カナダ・福島県館岩) ◆印 旬の食材を使った献立 ◎印 行事食 献立 (11日:お正月・鏡開き、12日:春の七草5日 22日:カレーの日)