

# 令和6年度 1月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

1月20日～24日は辻小の給食週間です！今年も、日本の郷土料理、おはなし給食の実施をします。

日	曜	こ ん だ て		あ か	き	み ど り	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g	
		主 食	牛乳	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の開きをとのえる 食べもの		
9	木	むぎごはん <small>しょうがつこんだて</small>	牛乳 ◎まつかぜやき こうはくなます しらたまそうに	牛乳 とりにく おから あおのり かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも もち	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	596 24.6	
10	金	うまにごん (むぎごはん) <small>かがみびらきこんだて</small>	牛乳 おひだし ぜんざい	牛乳 ぶたにく いか えび あずき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん しらたま	しょうが たまねぎ にんじん ぼくさい たけのこ しいたけ にんにく もやし キャベツ こまつな	601 23.7	
14	火	むぎごはん	牛乳 とまらんピーマン なまあげのあますに ちゅうかあえ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし なまあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら でんぷん いりごま	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ちりめんじゃこ もやし きゅうり だいこん	624 25.4	
15	水	ツナとコーンのピラフ	牛乳 ししゃもフライ ジャガバースープ	牛乳 ツナ ししゃも ベーコン	こめ あぶら バター ジャがいも	たまねぎ コーン バター キャベツ にんじん こまつな	616 22.7	
16	木	くろパン	牛乳 しろはなまめのシチュー ひじきのマヨサラダ	牛乳 ぶたにく しらはなまめ ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり れんこん コーン	584 21.5	
17	金	おやこどん (むぎごはん)	牛乳 スパイシービーンズ しおこんぶあえ	牛乳 たまご とりにく だいす しおこんぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり かぶ こまつな	583 25.1	
20	月	き ゆう し よ く し ゆう かん	とうふめし <small>ぐんまけんの きょうどりようり</small>	牛乳 ソイのしろしょうゆやき ◎こしねじる	牛乳 とうふ ソイ ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにゃく	にんじん しめじ だいこん しいたけ ねぎ	570 27.5
21	火		むぎごはん <small>にいがたけんの きょうどりようり</small>	牛乳 さわらのたつたあげ ◎のっぺいじる ◎はりはりつけ	牛乳 さわら とりにく こんぶ	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく でんぷん さとう	しょうが れんこん にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	600 23.5
22	水		まいだげごはん <small>ふくしまけんの きょうどりようり</small>	牛乳 ◎ことじ うましおキャベツ	牛乳 とりにく あぶらあげ なまあげ ちくわ するめいか のり	こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら ごま	まいだげ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり にんにく	590 26.2
23	木		セサミトースト <small>おはなしきゅうしよく 『サラダでげんき』</small>	牛乳 じゃがいものスペインふう □げんきのでるサラダ	牛乳 ぶたにく あさり いか こんぶ カツオ ハム	パン マーガリン グラニューとう ごま ジャがいも あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	650 28.1
24	金		ほうとうふううどん <small>おはなしきゅうしよく 『チリとチリ〜ちかのおはなし〜』</small>	牛乳 □いろいろねっこやさいのでんぷん なめだけあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ	めん さつまいも はくりきこ でんぷん あぶら	かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ごぼう こまつな キャベツ もやし	608 20.7
27	月	れんこんごはん	牛乳 あげだしとうふおろしソースかけ ツナあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ ツナ	こめ あぶら さとう ごま こめこ でんぷん	にんじん れんこん だいこん こまつな キャベツ コーン	601 20.1	
28	火	むぎごはん	牛乳 チゲとうふ じゃがいものナムル	牛乳 とうふ ぶたにく あさり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ジャがいも	しめじ えのきたけ はくさい ねぎ にんにく にんにく しょうが にんじん もやし だいこん	550 26.1	
29	水	わかめごはん <small>6ねんせい かていかコラボ ★6-1だいひょうこんだて★</small>	牛乳 パリパリサラダ いちごヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう ワンタン あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり にんじん いちご	611 21.6	
30	木	インディアンスパゲティ	牛乳 こざかないりだいがくいも かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく だいす チーズ にぼし かいそうミックス	スパゲティ オリーブオイル あぶら さつまいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん もやし だいこん こまつな	623 26.3	
31	金	こどもパン <small>5ねんせい G・Sコラボ ★アメリカより★</small>	牛乳 ハンバーグ クラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン あさり	パン ごま さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	キャベツ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム バター	626 25.8	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

※15日、16日、30日、31日は料理にも牛乳を使用しています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 箸をなくした時は、給食室にも一度、声をかけてみてください♪

☞ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつなを使用します。

◎松風焼き：おせち料理の縁起物の一つで、鶏ひき肉に味付けをして混ぜてから長方形に伸ばしてごまをかけてオープンで焼いたもの。

◎こしね汁：群馬県の名産品である「こ=こんにゃく」「し=しいたけ」「ね=ねぎ」を使用した、具だくさんのみそ汁。

◎のっぺい汁：肉やいも、野菜が入ったとろみのついている汁物。 ◎はりはり漬け：切り干し大根、刻み昆布、千切りにした野菜を甘酸っぱい調味液で和えたもの。

◎ことじ：野菜やいも、とうふ、ちくわなどを多めの汁で煮たもの。