

令和7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26日～30日は辻小の給食週間です！今年は、姉妹都市・友好都市の料理を提供します。

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				
9	金	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 こま さといも しらたまこ	596 22.0
13	火	ちくわとごぼうのごまダレどん (むぎごはん) <small>かがみびらきこんだて</small>	牛乳	おひたし せんざい	牛乳 ちくわ あずき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しらたまこ ごま	639 19.7
14	水	ココアあげパン	牛乳	ワンタンスープ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく ひじき	こむぎこ さとう ココア あぶら ワンタン きびとう	606 21.3
15	木	くろまめごはん	牛乳	こんさいのにもの ホキとこうやどうふのあまからえ	牛乳 くろまめ とりにく ホキ こうやどうふ	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ さといも	626 28.1
16	金	ポークカレー (むぎごはん)	牛乳	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ひよこまめ わかめ こんぶ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも わかめ こま さとう ごまあぶら	628 22.1
19	月	れんこんごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき けんちんじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ さわら とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	535 25.9
20	火	こどもパン	牛乳	ボテトのミートソースあえ げんきのでるサラダ <small>おはなしきゅうしょく「サラダでげんき」</small>	牛乳 ぶたにく たいす ハム こんぶ かつおぶし	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら こまあぶら	580 24.7
21	水	むぎごはん	牛乳	チゲどうふ ちゅうかサラダ いよかん	牛乳 どうふ ぶたにく あさり	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう	558 25.1
22	木	ガパオライス <small>5-1 G・Sコラボ ★タイりょうり★</small>	牛乳	めだまやき ◎ヤムウンセン	牛乳 ぶたにく とりにく ガルバンズリツツ たまご ハム えび	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	598 27.6
23	金	とりねぎしおうどん	牛乳	こざかないりだいがくいも だいこんとじゅこのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ にはし ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら さとう こまあぶら さつまいも こま	619 23.1
26	月	とうふめし <small>ぐんまけんのきょうどうりょうり</small>	牛乳	ししゃもフライ ◎こしねじる	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく たいす ししゃも	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	570 22.2
27	火	きゅうしょくかん トマトとカーボロネロのアラビアータ <small>5-2 G・Sコラボ ★イタリアりょうり★</small>	牛乳	イタリアンポテト オニオングルースープ	牛乳 ベーコン ぶたにく チーズ ウインナー	こむぎこ あぶら オリーブオイル じゃがいも	650 23.1
28	水	むぎごはん <small>にいがたけんのきょうどうりょうり</small>	牛乳	あじのしおやき ◎のっぺいじる ◎はりはりづけ	牛乳 あじ ちくわ とうふ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さとう	533 22.5
29	木	メープルトースト <small>せかいのりょうり「カナダ」</small>	牛乳	サーモンチャウダー チキンサラダ	牛乳 さけ ベーコン とりにく	こむぎこ さとう マーガリン バター グラニューとう メープルシロップ じゃがいも あぶら	601 23.5
30	金	みそかつどん <small>あいがたけんのきょうどうりょうり</small>	牛乳	はちはいじる はくさいのあさづけ	牛乳 ぶたにく とうふ はんぺん あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう こんにゃく さといも かたくりこ	600 22.7

※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。

《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ブンで焼いたもの。

◎ヤムウンセン：タイの伝統的な春雨サラダ。独特の甘酸っぱさと辛さが特徴。

◎こしね汁：群馬県の名産品である「こにこにんやく」「しにしこじ」、「ねにねぎ」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。