

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
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体運になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g
9	金	むぎごはん しょうがつこんだて	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	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	596 22.0
13	火	ちくわとごぼうのごまダレどん (むぎごはん) かがみびらきこんだて	牛乳	おひたし ぜんざい	牛乳 ちくわ あすき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ しらたまこ こま	ごぼう しょうが もやし キャベツ こまつな	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	にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが だいこん きゅうり	606 21.3
15	木	くろまめごはん	牛乳	こんさいのもの ホキとこうやどうふのあまからあえ	牛乳 くろまめ とりにく ホキ こうやどうふ	こめ もちこめ あぶら さとう かたくりこ さといも	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ グリーンピース	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 はちみつ こま さとう こまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ りんご セロリ にんにく しょうが トマト もやし だいこん こまつな	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	ごぼう れんこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こまつな	535 25.9
20	火	こどもパン おはなしきゅうしょく「サラダでげんき」	牛乳	ポテトのミートソースあえ げんきのでるサラダ	牛乳 ぶたにく だいず 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	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 とうもろこし もやし トマト	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 とうふ ぶたにく あさり	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう	はくさい にんじん もやし しめじ えのきだけ ねぎ にら にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり いよかん	558 25.1
22	木	ガパオライス 5-1 G・Sコラボ ★タイりょうり★	牛乳	めだまやき ◎ヤムウンセン	牛乳 ぶたにく とりにく ガルバングリッツ たまご ハム えび	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん だけのこ にんにく あかピーマン パセリ レモン キャベツ きゅうり もやし	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 だいこんとじゃこのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ にぼし 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	にんじん だいこん ねぎ きゅうり とうもろこし	619 23.1
26	月	とうふめし ぐんまけんのきょうどりょうり	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 だいず ししゃも	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん ししいたけ ねぎ 5くみさんの カーボロネロをつかいます！	570 22.2
27	火	トマトとカーボロネロの アラビアータ 5-2 G・Sコラボ ★イタリアりょうり★	牛乳	イタリアンポテト オニオンスープ	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	カーボロネロ たまねぎ しめじ にんにく トマト パセリ パセリ にんじん とうもろこし こまつな	650 23.1
28	水	むぎごはん にいがたけんのきょうどりょうり	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 さといも かたくりこ さとう	ごぼう れんこん にんじん ししいたけ だいこん きゅうり	533 22.5
29	木	メープルトースト せかいのりょうり「カナダ」	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	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ あかピーマン にんじん	601 23.5
30	金	みそカツどん あいちけんのきょうどりょうり	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	にんじん ごぼう ししいたけ はくさい ねぎ きゅうり	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=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。