

令和5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22日～26日は辻小の給食週間です！今年、さいたま市と友好姉妹都市を結んでいる地域の料理の提供、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	
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 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		
11	木	むぎごはん 正月こんだて	牛乳	◎まつかぜやき	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 ごまつな	596	24.6			
				こうはくなます				♡				
12	金	うまにとん (むぎごはん) 鏡開きこんだて	牛乳	おひたし	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 もち	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ただのこ しんだけ にんにく もやし キャベツ ごまつな	588	23.3			
				こうはくぜんざい				♡				
15	月	こどもパン	牛乳	ホキのバーベキューソースかけ	牛乳 ホキ ベーコン レンズまめ	パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん さやいんげん (たまごなし) マヨネーズ	たまねぎ にんにく トマト りんご きゅうり にんじん さやいんげん キャベツ かぶ ごまつな	589	24.5			
				ポテトサラダ				♡				
16	火	むぎごはん	牛乳	なまあげのキムチいため	牛乳 ぶたにく なまあげ こんぶ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら もやし はくさい にんにく ねぎ しょうが だいこん きゅうり ほんかん	634	26.9			
				ちゅうかあえ								
17	水	とりねぎしおうどん	牛乳	あおのりポテト	牛乳 とりにく あぶらあげ あおのり	うどん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ごまつな キャベツ もやし えのきだけ	617	20.6			
				なめだけあえ				♡				
18	木	カレーピラフ	牛乳	ししゃもフライ	牛乳 とりにく あさり ししゃも ベーコン	こめ バター あぶら パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パンこ キャベツ ごまつな	648	22.8			
				ジャガバースープ				♡				
19	金	おやこどん (むぎごはん)	牛乳	スパイシーピーンズ	牛乳 たまご とりにく だいず 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	ただのこ にんじん たまねぎ しんだけ グリーンピース キャベツ きゅうり かぶ ごまつな	596	25.1			
				しおこんぶあえ				♡				
22	月	メーブルトースト カナダ料理	牛乳	サーモンチャウダー	牛乳 さけ とりにく	パン バター さとう メーフルシロップ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ マッシュルーム あかピーマン	624	23.4			
				チキンサラダ								
23	火	むぎごはん 新潟県の郷土料理	牛乳	さわらのたつたあげ	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 だけのこ さやえんどう しんだけ きりほしだいこん きゅうり	604	23.5			
				◎のっぺいじる								
24	水	むぎごはん 中国料理	牛乳	◎ユーリンチー	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しんだけ みかん	640	25.9			
				ワンタンスープ								
25	木	まいだけごはん 福島県の郷土料理	牛乳	◎ことじ	牛乳 とりにく あぶらあげ なまあげ ちくわ ずるめいか のり	こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら ごま	まいだけ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり にんにく	597	26.2			
				うましおキャベツ								
26	金	ミートソース スパゲッティ おはなし給食 ～ぐりとぐら～	牛乳	かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ かいそうミックス たまご	スパゲッティ ソーブあぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ パター はちみつ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	684	26.6			
				ぐりとぐらのカステラ								
29	月	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき	牛乳 さば ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな	632	25.0			
				そくせきつけ				♡				
30	火	れんこんごはん	牛乳	あげだしどうぶおろしソースかけ	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 ごまつな キャベツ コーン	612	20.1			
				ツナあえ				♡				
31	水	ポークカレー (むぎごはん)	牛乳	こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ わかめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん せりり にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン	627	21.0			
				げんきヨーグルト								

※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。

※22日、26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、給食室に声をかけてください。

♡ 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。

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

◎油淋鶏：鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げ、ねぎだれをかけたもの。◎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。