

# 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								しらたまそうに
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 しんじけ 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								レンズまめのスープ
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								ほんかん
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 しんじけ 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 たけのこ さやえんどう しんじけ きりほしだいこん きゅうり	604			23.5	
				◎のっぺいじる								◎はりはりづけ
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 しんじけ みかん	640			25.9	
				ワンタンスープ								みかん
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 ソーフあぶら 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	
				そくせきづけ								とんじる
30	火	れんこんごはん	牛乳	あげだしどうふおろしソースかけ	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。