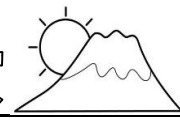


1月分

予定献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品			体の調子を整える食品			栄養価	
											エネルギー	たんぱく質
10(火) ぎょうじしよく 行事食	ななくさごはん		おそうに くるみいりたづくり	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらす とりにく にぼし	ごはん むぎ あぶら ごま もち さとう くるみ さといも	にんじん かぶ きょうな だいこん こまつな ねぎ	647	28.2	1日(元旦): お正月献立「お雑煮」 「くるみ入り田作り」 / 7日(七草の日): 七草がゆの代わりに「七草ごはん」が登場します。			
11(水) ぎょうじしよく 行事食	うまにどん (むぎごはん)		もやしとツナのマスタードあえ しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか えび ツナ あずき	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん もち	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ もやし こまつな	623	26.6	かがみびら 日本では、1月11日に正月の鏡もちを下さるし、お雑煮やお汁粉にして食べる習慣があります。給食では「白玉ぜんざい」が登場します。			
12(木) せかい 世界の料理	しよくパン &メープルシロップ		サーモンチャウダー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ	しよくパン メープルシロップ じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	596	23.3	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(カナダ): 「メープルシロップ」「サーモンチャウダー」			
13(金) きょうどりょうり 郷土料理	さんびらごはん		さんがやき すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんがやき とうふ かまぼこ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	658	26.4	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(千葉県): 「さんが焼き」あじのすり身に野菜やみそを混ぜ合わせて焼いたもの			
16(月) せかい 世界の料理	むぎごはん		すぶた かいそうサラダ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう あんにんとうふ	ごはん むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ トマト だいこん きゅうり とうもろこし みかん もも りんご	637	23.5	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(中華人民共和国): 「酢豚」「フルーツ杏仁」			
17(火) きょうどりょうり 郷土料理	ほたてとだいこんの ごはん		ことじ はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ なまあげ ちくわ きくらげ するめ	ごはん あぶら ごま さとう さといも	だいこん にんじん はくさい もやし	597	26.0	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(福島県): 「ことじ」こづゆやかいつつとも言われる具だくさんの汁			
18(水) せかい 世界の料理	ミルクティー あげぱん		ホキのトマトソースかけ クマラスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ホキ	コッパパン あぶら でんぷん さとう さつまいも じゃがいも バター	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン	692	24.5	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(ニュージーランド): 「ミルクティー揚げパン(紅茶)」「クマラスープ」さつまいものスープ			
19(木) にしく 西区の新米	ごはん		さばのみそに ごしきあえ みかん	ぎゅうにゅう さば みそ	ごはん あぶら みそ さとう ごま	しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん みかん	600	23.7				
20(金)	わふう スパゲッティ		じゃことわかめのサラダ アーモンドあおりのポテト	ぎゅうにゅう とりにく いか のり じゃこ	スパゲッティ オリーブオイル パター あぶら アーモンド じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ピーマン きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし	581	24.1				
23(月)	こえどカレー (むぎごはん)		だいこんのカチュンバル スイーツpring	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パター さとう さつまいも	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト だいこん ししとう とうがらし スイーツpring	678	19.9				
24(火) せかい 世界の料理	アロス・ロホ		ポソレ かぼちゃとカシューナッツのからあげ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ひよこまめ	ごはん あぶら カシューナッツ さとう	トマト とうもろこし たまねぎ にんにく グリーンピース あかピーマン だいこん レタス レモン かぼちゃ	644	22.0	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(メキシコ): 「アロス・ロホ」トマトの酸味が効いたごはん 「ポソレ」メキシコの代表的な煮込みスープ			
25(水)	むぎごはん		トッポギ こまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく コチュジャン	ごはん むぎ あぶら トッポギ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく キムチ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ いら しめじ こまつな もやし	582	19.2				
26(木) せかい 世界の料理	コッパパン (スライス)		スラッピージョー ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ ベーコン	コッパパン ハヤシルウ あぶら パンこ さとう じゃがいも マカロニ	グリーンピース トマト たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ セロリ ほうれんそう	590	27.3	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(アメリカ合衆国): 「スラッピージョー」アメリカ発祥のミートソース			
27(金) きょうどりょうり 郷土料理	のっぺいうどん (じこなうどん)		かぶのゆずかあえ てづくりおにまんじゅう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ちくわ	じこなうどん さといも でんぷん ごま さとう あぶら こむぎこ さつまいも	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ かぶ きゅうり ゆず	606	21.8	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(新潟県): 「のっぺいうどん」里芋のとうもろこしが効いたうどん			
30(月)	こもくまめごはん		だいこんのあつあつに ほうれんそうのからしあえ	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく あぶらあげ あげボール みそ ツナ	ごはん あぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ	576	28.2				
31(火) きょうどりょうり 郷土料理	とうふめし		ししゃものいそべあげ はくさいのおみそじる	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも あおりの みそ たまご あぶらあげ	ごはん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう はくさい だいこん	623	30.5	せまい しょうが しょうが しょうが 姉妹・友好都市の献立(群馬県): 「とうふめし」しょうゆ味のご飯に豆腐を加えた混ぜご飯			

◎献立は都合により変更する場合があります。

〇1月24日~30日は全国学校給食週間です。今月はさいたま市の姉妹・友好都市の郷土料理や世界の料理が登場します。

〇毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。



平均栄養量

621 kcal 24.7 g