



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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
10(水)	くりとさつまいもの おうごんごはん		アーモンドたづくり ななくさじる みかん	ぎゅうにゅう にぼし かまぼこ	ごはん あぶら くり さとう さつまいも アーモンド ごま	だいこん にんじん はくさい しゅんぎく かぶ せり みつば ねぎ みかん	606	22.4	
<small>ぎょうじしよく 行事食</small> <small>しょうなんだて お正月献立</small> 「アーモンドたづくり」：日本では昔から、健康や豊作を祈って新年におせち料理を食べます。／七草献立「七草汁」1月7日は、七草を食べて万病を防ぐ七草の日です。									
11(木)	とりにくの あまからどん (むぎごはん)		のりすあえ しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう とりにく コチュジャン のり あずき	ごはん あぶら むぎ こんにやく ごま ごまあぶら さとう でんぶん しらたまもち	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	643	25.6	
<small>ぎょうじしよく 行事食</small> <small>かがみびら 鏡開き</small> ：日本では、1月11日にお正月の鏡もちを下ろし、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」として提供します。									
12(金)	むぎごはん &まめみそ		じゃがいものあつあつに はくさいのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく あぶらあげ あげボール かつおぶし	ごはん あぶら むぎ でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	にんじん はくさい きゅうり うめ	686	29.5	
15(月)	ゆかりごはん		さばのみそに いもだんごじる ポンカン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さば みそ とりにく	ごはん あぶら むぎ ごま さとう じゃがいも	ゆかり うめ しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな ポンカン	635	28.0	
16(火)	わふう スパゲッティ		くわいとアーモンドのからあげ ひじきのくろごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン のり ひじき	スパゲッティ バター オリーブオイル あぶら アーモンド さとう ごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ まいたけ ピーマン くらい もやし きゅうり だいこん とうもろこし	588	23.5	
17(水)	むぎごはん		しせんふうマーボーどうふ わかめのナムル みかん	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく トウバンジャン わかめ	ごはん あぶら むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら もやし こまつな えのきたけ みかん	626	27.3	
18(木)	スラッピージョー (こどもパン)		マカロニスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ ベーコン	こどもパン ハヤシルウ さとう あぶら パンこ マカロニ じゃがいも	グリーンピース トマト たまねぎ にんじん エリンギ しめじ セロリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	698	28.6	
<small>せかい りょうり 世界の料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (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を切り込みの入ったパンにはさんで食べます。									
19(金)	ごはん		ざくざくに ごしきあえ きんかん	ぎゅうにゅう なまあげ にぼし	ごはん あぶら さといも こんにやく さとう	だいこん にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ ほうれんそう もやし とうもろこし きんかん	576	19.7	
<small>きょうどりょうり 郷土料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (福島県)：「ざくざく煮」大根や人参など身近にある食材を煮干しが効いただして煮込んだ煮物・汁物です。									
22(月)	ふゆやさいかレー (むぎごはん)		かいそうサラダ ゆでたまご	ぎゅうにゅう とりにく かいそう たまご	ごはん あぶら むぎ さつまいも こむぎこ バター ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマト りんご きゅうり とうもろこし もやし	692	22.8	
23(火)	とうふめし		わかさぎフリッター こんさいじる りんご	ぎゅうにゅう とうふ わかさぎ あぶらあげ みそ たまご	ごはん あぶら さとう こむぎここんにやく さといも	にんじん しめじ れんこん ごぼう ねぎ えのきたけ こまつな だいこん りんご	638	22.1	
<small>きょうどりょうり 郷土料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (群馬県)：「豆腐めし」しょうゆ味のご飯に豆腐を加えた混ぜご飯です。									
24(水)	わかめじゃこ ごはん		くじらのかりんあげ ごじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ くじら とりにく だいす みそ	ごはん あぶら むぎ ごま でんぶん さとう じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	632	31.6	
<small>ぎょうじしよく 行事食</small> <small>むかし きょうじしよく 昔の給食</small> ：全国学校給食週間にちなみ、初日は昔の給食で食べられていた「くじら」を使った献立です。									
25(木)	しょくぱん &メープルシロップ		カナダふうチャウダー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	しょくぱん メープルシロップ じゃがいも あぶら バター 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	652	25.0	
<small>せかい りょうり 世界の料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (カナダ)：大自然豊かなカナダでは、海の幸や山の幸が盛りだくさんです。チャウダーに入っている鮭やメープルシロップはカナダの名産です。									
26(金)	のっぺいうどん (じこなうどん)		いわしのカリカリフライ はくさいのあさづけ てづくりおにまんじゅう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく なまあげ こいわし	じこなうどん さといも あぶら でんぶん さつまいも こむぎこ さとう	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ はくさい きゅうり	706	25.4	
<small>きょうどりょうり 郷土料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (新潟県)：「のっぺいうどん」里手のとろみの効いたうどんです。									
29(月)	むぎごはん		ユーリンチー たまごとやさいのスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あんにんどうふ	ごはん あぶら むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう みかん もも パイナップル	656	26.1	
<small>せかい りょうり 世界の料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (中華人民共和国)：「油淋鶏」鶏肉のからあげに、刻んだ長ねぎ、しょうが、ごま油、酢などを合わせたソースをかけたものです。									
30(火)	メキシカン ライス (アロス・ア・メヒカーナ)		チリコンカン かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいす ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら バター ハヤシルウ さとう	にんじん にんにく トマト たまねぎ あかピーマン ピーマン かぼちゃ きゅうり とうもろこし	700	30.4	
<small>せかい りょうり 世界の料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (メキシコ)：「チリコンカン」ひき肉と玉ねぎを炒め、そこに豆やトマト、チリパウダーなどを加えて煮込んだものです。									
31(水)	こうちゃ あげパン		なまあげのちゅうかに えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう スキムミルク なまあげ ぶたにく うずらたまご わかめ	コッペパン あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ピーマン しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ にんにく	701	29.1	
<small>せかい りょうり 世界の料理</small> <small>しまいゆうこうとしこんだて 姉妹友好都市献立</small> (イギリス)：「紅茶」イギリス人は『1日に7回紅茶を飲む』と言われていたほど、紅茶が大好きです。									
◎献立は都合により変更する場合があります。							平均栄養量	652	26.1
○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。							Kcal	g	
○1月24日～30日は全国学校給食週間です。初日には、日本で学校給食が始まった頃に食べられていた「くじら」が登場します。									
また、1月中は、さいたま市と姉妹友好都市である国内外の都市の料理が登場します。									