



# 1月分 予定献立表



日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
<b>1年4組朝日菜央さん紹介図書「料理少年」より</b>								
9(木)	西欧風 チキンカレー (麦ご飯)	ゆで卵 福神漬		牛乳 鶏肉 卵 チーズ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん りんご トマト きゅうり 大根 れんこん しょうが にんにく	851	33.8
<b>鏡開き</b>								
10(金)	中華丼 (麦ご飯)		ピリ辛和え ◎栗入りぜんざい	牛乳 豚肉 イカ エビ うずら卵 小豆	米 麦 油 砂糖 でん粉 いりごま 栗 白玉もち	しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 しいたけ たけのこ チンゲン菜 きゅうり もやし	829	32.3
14(火)	西区産 白ご飯 味付けのり		揚げ出し豆腐薬味ソース ◆れんこんのきんぴら ゆかり和え	牛乳 豆腐 さつま揚げ のり(桜えびエキス)	米 米粉 油 砂糖 こんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ れんこん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 赤しそ	783	27.4
<b>2年6組樋口純香さん紹介図書「負けなないパティシエガール」</b>								
15(水)	和風きのこ スパゲッ ティ		海藻サラダ 埼玉県産和梨マフィン	牛乳 豚肉 いか あさり 卵 ヨーグルト わかめ 昆布 とさかのり	スパゲッティ 油 砂糖 バター でん粉 小麦粉 はちみつ	玉ねぎ にんにく しいたけ しめじ エリンギ まいたけ ピーマン 大根 梨 大根 きゅうり コーン	819	32.8
16(木)	ソイ丼 (麦ご飯)		みそけんちん汁 きゅうりともやしの梅肉和え	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ かつお節	米 麦 油 砂糖 カレールウ 里芋 こんにゃく すりごま	春菊 ごぼう にんじん 大根 小松菜 長ねぎ もやし きゅうり 梅 たくあん(大根)	812	34.5
17(金)	フラワーロール		ホキのラビコットソース コーンポテト ABCスープ	牛乳 ホキ ベーコン	パン 砂糖 油 じゃがいも バター マカロニ	トマト 玉ねぎ パセリ レモン クリームコーン にんじん キャベツ	795	28.4
20(月)	ちらし寿司		さばのピリ辛焼き 沢煮椀 ◆いちご	牛乳 卵 さば 生揚げ	米 油 いりごま 砂糖 こんにゃく でん粉	にんじん かんぴょう しいたけ れんこん ごぼう さやいんげん 大根 長ねぎ いちご	755	27.4
<b>3年5組小林優良さん紹介図書「そして、パトンは渡された」</b>								
21(火)	セルフカツ丼 (麦ご飯)		みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 昆布茶和え	牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しいたけ グリンピース えのきだけ キャベツ きゅうり にんじん	857	32.5
<b>受験生応援献立</b>								
22(水)	ホワイト ドリア		ミネストローネ ◆ぼんかん	牛乳 鶏肉 生クリーム 白花豆 チーズ ベーコン	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ エリンギ にんじん 小松菜 セロリー キャベツ トマト パセリ ぼんかん	902	28.3
23(木)	桜区産 白ご飯		彩の国お野菜コロッケ 大きな具のみそ汁 ごま和え	牛乳 豚肉 卵 みそ	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも さつまいも パン粉 こんにゃく すりごま	玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	821	25.8
24(金)	わかめご飯		肉豆腐 湯葉入り春雨サラダ ◆いよかん	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 ゆば	米 麦 油 砂糖 すりごま しらたき 春雨	玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ きゅうり もやし いよかん	778	33.1
<b>本太中給食週間</b>								
<b>友好都市献立</b>								
27(月)	★メキシカン ピラフ		メキシコ ★チリコンカン ★かぼちゃサラダ	コーヒー牛乳 ツナ(まぐろ) いか えび 大豆 豚肉 ベーコン	米 バター 油 砂糖 ハヤシルウ でん粉	玉ねぎ にんじん パプリカ ピーマン にんにく トマト かぼちゃ きゅうり コーン	773	36.8
28(火)	卵とじうどん (地粉うどん)		ポテトのたこ焼き風 浅漬	牛乳 卵 鶏肉 わかめ たこ かつお節 青のり 昆布	うどん 砂糖 油 でん粉 じゃがいも 小麦粉	長ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり 紅しょうが	793	29.8
<b>友好都市献立</b>								
29(水)	麦ご飯		中国 ★四川豆腐 茎わかめのチョナムル ★マーラーカオ	牛乳 豆腐 豚肉 茎わかめ 卵 コンデンスミルク	米 麦 砂糖 いりごま 小麦粉 油 黒糖 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ えのき もやし レーズン	892	34.3
<b>郷土料理【秋田】</b>								
30(木)	山菜おこわ		2年5組月田菜摘さん紹介図書「あつあつを召し上がれ」より ハタハタのから揚げ きりたんぼ ◆いよかん	牛乳 油揚げ 鶏肉 ハタハタ	米 砂糖 油 きりたんぼ でん粉	わらび ぜんまい たけのこ えのきだけ しいたけ ごぼう にんじん まいたけ 白菜 長ねぎ せり しょうが いよかん	750	28.5
<b>友好都市献立</b>								
31(金)	二色トースト (★メープル・ ガーリック)		カナダ ★サーモンチャウダー コーンサラダ	牛乳 さけ ベーコン	パン 砂糖 マーガリン バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ コーン	822	30.0

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

### 図書委員会とのコラボ献立

図書委員会の生徒による企画です。おすすめの本に出てくる料理を実際の給食で出して、みんなに本に興味をもってもらいたいと思っています。みなさんも、給食で食べる前にぜひ読んでみては？本の紹介は、図書委員会だよりに出ています。

### ★友好都市献立

さいたま市と友好都市を結んでいる<メキシコ・中国・カナダ>にちなんだ給食です。

### ◎行事食◆旬の食材

今月のさいたま市産は、西区馬宮米部会の米、もち米。桜区榎本さんの米、里芋、さつま芋。緑区若谷さんの小松菜を使用します。

### ◆旬の食材

<野菜・果物>白菜 大根 里芋 れんこん 小松菜 いちご ぼんかん いよかん  
<魚>ハタハタ