



# 1月給食予定献立

令和7年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食		献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳			体を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
9(木)	ポテトピラフ		鶏肉のハーベキウツスかけ春雨ときのこのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 じゃが芋 三温糖  でん粉 春雨 ナンプラー パター 油	ピーマンにんじん 玉ねぎ にんにくりんご レモン キャベツ えのきたけ 長ねぎ	741 kcal 29.4 g
10(金)	旨煮丼		○鏡開き○ 栗入りぜんざい 香り漬け みかん	豚肉 えびいか あずき牛乳	三温糖  でん粉 麦 米 白玉だんご 油 栗	小松菜 にんじん しょうが 干しいたけ 白菜 玉ねぎ  たけのこ キャベツ きゅうり ゆず みかん	852 kcal 29.6 g
14(火)	親子丼		星大豆と小魚の唐揚げ からし和え	卵 鶏肉 大豆 牛乳  かえり煮干し	三温糖  でん粉 米 麦 きび砂糖 油	にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ もやし	812 kcal 35.7 g
15(水)	ツイストパン		○生徒が授業で考えた給食○ かぼちゃのシチューー 小松菜とツナのサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	ツイストパン じゃが芋 米粉 三温糖 パター	かぼちゃ にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ キャベツ	772 kcal 29.3 g
16(木)	麦ご飯		マーボー豆腐 中華和え 揚げ餃子	豆腐 豚肉 みそ 餃子 牛乳 わかめ	米 麦 米 春雨 三温糖  でん粉 油  ごま	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ  たけのこ 長ねぎ 干しいたけ とうもろこし きゅうり もやし	855 kcal 32.1 g
17(金)	卵とじうどん		さつま芋の天ぷら ★きびなごフライ おひたし	鶏肉 卵 わかめ 牛乳 きびなごフライ	地粉うどん ざらめ  でん粉 さつま芋 米粉 油	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ もやし	858 kcal 29.5 g
20(月)	カレーライス		○受験応援給食○ とんかつ 手作り福神漬け	豚肉 とんかつ チーズ 牛乳	じゃが芋 米粉 きび砂糖 麦 米 三温糖 パター 油	にんじん りんご にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ きゅうり 大根 れんこん	884 kcal 28.6 g
21(火)	茶飯		にしんの南蛮漬け 洋風おでん からし和え	にしん 鶏肉 竹輪 結び昆布  うずらの卵 牛乳	米  でん粉 三温糖 じゃが芋 きび砂糖	ピーマン にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが  キャベツ もやし	845 kcal 30.7 g
22(水)	☆ご飯		えびのまさご揚げ 豚汁 浅漬け	豆腐 えび 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米  でん粉 じゃが芋 油	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	814 kcal 34.7 g
・3年生の給食はありません							
23(木)	トマトクリームスパゲッティ		チーズポテト ★ひじきのマリネごま風味	あさり いか ベーコン 白花生クリーム 牛乳 チーズ ひじき	スパゲッティー ホワイトルメイプルシロップ じゃが芋 三温糖 オリーブ油 パター ごま	にんじん トマト ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり 大根	816 kcal 31.3 g
・3年生の給食はありません							
24(金)	☆ご飯		○埼玉県の郷土料理○ 白身魚の薬味ソースかけ 呉汁 しゃくし菜サラダ	ホキ 大豆 油揚げ みそ 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 油  ごま	しその葉 小松菜 にんにく しょうが 長ねぎ しゃくし菜漬 きゅうり 白菜 とうもろこし	824 kcal 30.4 g
27(月)	メキシカンライス		○さいたま市姉妹都市 メキシコ編	ツナ いか えび 大正金時 豚肉 ベーコン 牛乳	米 ハヤシフレーク 三温糖 パター 油	にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし かぼちゃ オレンジ	760 kcal 32.9 g
28(火)	ちらし寿司		○和食給食○ いかのかりん揚げ すまし汁	ツナ いか えび 大正金時 豚肉 ベーコン 牛乳	米 三温糖  でん粉 きび砂糖	にんじん いんげん 干しいたけ かんぴょう れんこん しょうが  たけのこ 長ねぎ	733 kcal 30.4 g
29(水)	かてめし		○生徒が授業で考えた給食○ けんちん汁 みそポテト	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 三温糖 さと芋 じゃが芋 油 小麦粉  ごま	にんじん 小松菜 干しいたけ  たけのこ 大根 長ねぎ	865 kcal 27.5 g
30(木)	二色揚げパン (抹茶・きなこ・コーヒー)		○セレクト揚げパン○ ポトフ ミックスサラダ	きな粉 豚肉 ウィンナー 脱脂粉乳 牛乳	こどもパン 黒糖 コッペパン じゃが芋 きび砂糖 米粉マカロニ 三温糖 油	にんじん 抹茶 しょうが 玉ねぎ キャベツ セロリー とうもろこし 白菜 きゅうり	892 kcal 30.7 g
31(金)	麦ご飯		肉豆腐 ★磯香あえ	豚肉 小間 豆腐 牛乳 刻みのり	米 麦 米 三温糖 油	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし	718 kcal 32.2 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む料理)

☆さいたま市の契約農家さんより新米を提供していただく予定です。(22日、24日予定)  
\*諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。

- ・埼玉県の郷土料理 24日(火) 秩父地方の呉汁、しゃくし菜漬のサラダです。
- ・姉妹都市料理メキシコ編 27日(月) メキシコ料理はとうもろこし、豆料理が有名です。アステカ族やマヤ族、スペインの影響を受けています。
- ・和食給食 28日(水) 和食は「世界遺産ユネスコ無形文化財」に登録された世界に誇れる食文化です。
- ・生徒が考えた給食 15日(水) 29日(水) 生徒が家庭科の授業で考えた献立を実施します。
- ・セレクト揚げパン 30日(金) 二色揚げパンのうち種類を抹茶味、きなこ味、コーヒー味のひとつから選びます。

