



1月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			食材名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・果物	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
11	火	旨煮丼	○	紅白なます 白玉ぜんざい	牛乳 豚肉 いか 小豆 うずら卵 あさり えび	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 白玉粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 グリーンピース 大根 レモン	825	32.9
12	水	☆チキンカツカレー	○	☆ゆで卵 さわやかサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 パン粉	生姜 にんにく にんにく たまねぎ アップルソース ホールトマト きゅうり セロリー キャベツ 夏みかん	864	31.8
13	木	麦ご飯	○	☆四川豆腐 茎わかめのナムル みかん	牛乳 豆腐 豚挽肉 茎わかめ	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんにく ピーマン ザーサイ 生姜 大根 小松菜 みかん	775	31.6
14	金	☆カうどん	○	☆大豆と木の実の唐揚げ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆	うどん 餅 油 きび糖 アーモンド 刀ジューブツツ	にんにく 長ねぎ 白菜 小松菜 もやし 干しいたけ ほうれん草	809	29.7
1年生が考えた献立『噓んで集中！ 受験勉強応援メニュー』									
17	月	☆もち麦ご飯 (味付けのり)	○	ホキのレモンソースかけ みそけんちん汁 おひたし いちごヨーグルト	牛乳 みそ ホキ 豆腐 のり 油揚げ ヨーグルト	精白米 もち麦 油 きび糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	レモン ごぼう 大根 にんにく 長ねぎ しめじ キャベツ もやし ほうれん草	813	34.9
18	火	☆卵丼	○	☆カリカリおさつ こんにゃくサラダ	牛乳 鶏卵 鶏肉	精白米 麦 きび糖 油 ごま さつま芋 蜂蜜 片栗粉 こんにゃく	たまねぎ にんにく たけのこ グリーンピース 大根 きゅうり キャベツ しめじ	851	29.4
1年生が考えた献立『旅行した気分になれる給食』									
19	水	里芋ご飯	○	☆いわしの蒲焼き 根菜汁 りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鰯	精白米 麦 油 きび糖 ごま 片栗粉 里芋 こんにゃく	にんにく グリーンピース ごぼう 大根 長ねぎ しめじ りんご	828	36.1
20	木	メーブルトースト	○	☆ポーキングス グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	食パン じゃが芋 油 きび糖 グラニュー糖 マーガリン メーブルシロップ	にんにく たまねぎ セロリー いんげん 生姜 トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	798	33.4
1年生が考えた献立『あったか給食・中華料理』									
21	金	炒飯	○	餃子(ひじき入り) 酸辣湯 ごま団子	牛乳 豚挽肉 鶏肉 豆腐 ひじき	精白米 麦 油 きび糖 ごま油 餃子皮 ごま団子 片栗粉 ラー油	にんにく たまねぎ ピーマン 干しいたけ えのきたけ もやし 長ねぎ キャベツ たけのこ 小松菜	793	30.2
24	月	さいたま市産白飯	○	鯖西京焼き ほうとう汁 れんこんのきんぴら	牛乳 生揚げ 鯖 さつま揚げ みそ 豚肉 西京みそ	精白米 油 きび糖 ほうとう麺 こんにゃく	れんこん にんにく いんげん 大根 長ねぎ かぼちゃ	776	35.4
25	火	東松山焼きトン ご飯	○	ゼリーフライ 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 京桜みそ おから 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 じゃがいも ごま 小麦粉 ごま油	にんにく 生姜 アップルソース 長ねぎ にんにく たまねぎ 小松菜 キャベツ ホールコーン	763	27.3
26	水	まいたけ ご飯	○	鶏肉の薬味ソースかけ こつゆ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 するめいか 生揚げ	精白米 麦 油 きび糖 米粉 里芋	まいたけ にんにく いんげん にんにく 生姜 長ねぎ きくらげ 大根 みかん	852	42.2
27	木	ねじり揚げ パン	○	肉団子と白菜スープ さいたまサラダ	牛乳 鶏挽肉 鶏卵	ツイストパン グラニュー糖 春雨 片栗粉 ごま油	たまねぎ 白菜 カラフルにんにく チンゲン菜 長ねぎ にんにく キャベツ カリフラワー 生姜 ホールコーン コールラビ	758	28.5
28	金	さいたま市産白飯 (あさりしぐれ煮)	○	小松菜入りメンチカツ キャベツ ごまキムチ汁	牛乳 あさり 豚挽肉 鶏卵 豚肉 みそ	精白米 油 きび糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ねりごま	ごぼう 生姜 小松菜 たまねぎ にんにく 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ	857	34.2
31	月	湯葉入り ご飯	○	☆鯖文化干し すまし汁・ゆかり和え 抹茶小豆ゼリー	牛乳 さば 湯葉 油揚げ 鶏肉 甘納豆 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 抹茶ゼリー 麩	にんにく にんにく 絹さや 白菜 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ しそ	862	32.8

11日(火)は鏡開きです。
正月にお供えした鏡餅を下げて、汁粉等にして食べ、1年の家族の健康を祈ります。
本太中のみんなが1年間元気で過ごせますように・・・

12日(水)
3年生、応援献立！
いよいよ、受験が始まります。
1月のカレーは「勝つ」
『カツカレー』
1月のうどんは
粘り強く・・・
『かうどん』にしました。

☆印は受験応援メニューです。

脳の活性化に有効とされているDHA/EPAを多く含んだ青魚「鯖・鰯」
記憶力を高めるレスチンを含んだ「卵」「大豆」
また、集中力を高める「さつまいも」献立を1月は、たくさん入れました。
給食からも応援しています。



1月から3月まで1年生が技術・家庭科の課題で考えてくれた給食の献立を取り入れます。
今月は17日(月)
19日(水)
21日(金)です。
楽しみにしていてください。

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

全国学校給食週間

毎年1月24日から30日までの1週間は戦後給食が再開したのを記念して『全国学校給食週間』とされています。
給食の内容はその当時と随分変わっていますが、食べ物や携わる人達への感謝の気持ちは変えてはいけないと思います。
毎日、当たり前のように食べている給食や食事のことを、この期間に考えてみてください。

※本太中ではこの期間、地域の食材を使った献立や友好都市料理・埼玉のB級グルメ・人気の献立を取り入れ考えました。
24日・28日「和食・地域の食材」25日「埼玉のB級グルメ」26日「友好都市・福島県南会津」27日「人気の揚げパン」
また、お昼の放送では、全校で取り組んだ「給食標語」などを放送します。

☆24日(月)3年生、3時間で下校となり給食ありません。31日(月)1年生、年間給食回数調整により給食がありません、お弁当持参となります。

