



# 1月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立土合小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	
9	木	むぎごはん 	 ポークカレー てづくりふくじんづけ	ち・にく・ほね・は をつくるもの 牛乳 ぶたにく	はたらくちからや たいおんになるもの こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう しろはなまめ マガリ コむぎこ	からだのちょうし をととのえるもの たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん れんこん	塩 加-粉 ホ-カ-ラ-ブ こしょう しょうゆ 穀物酢 トトビ-ル 中濃ソース みりん	611 19.6
10	金	むぎごはん 	 おやこどんのぐ そくせきづけ ◎くりいりしらたまぜんざい	牛乳 とりにく たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん しらたま くり あすき さとう	たけのこ たまねぎ グリンピース にんじん しめじ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん かつお節 塩	680 24.9
14	火	★ひがしまつ つやまやき とりごはん	 さばのおおやき むらくもじる	牛乳 ぶたにく みそ さば わかめ たまご	こめ さとう いりごま こまあぶら でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	アツ川-入 酒 しょうゆ 塩 豆板醤 かつお節	603 27.5
15	水	りんごジュガー トースト	 ポークビーンズ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいす のり ハム	パン さとう いりごま りんごジャム マガリ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう だいこん きゅうり	チカチカ トトビ-ル ケチャップ からし粉 穀物酢 塩	687 27.7
16	木	むぎごはん 	 てづくりハンバーグ ごじる	牛乳 ぶたにく とうふ だいす みそ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら パンこ さとう さといも	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ すいき ほうれんそう	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース かつお節	632 26.2
17	金	カレーうどん 	 ぶたにくのコロッケ ごしきあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	うどん じゃがいも あぶら パンこ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし ホールコーン	かつお節 酒 加-粉 加-フル-ク みりん しょうゆ	656 23.5

\*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト <http://www.shokuikukenko-navi.jp>

### ♥1月20日(月)~24日(金)は、土合小給食週間です。♥

20	月	むぎごはん 	 あかうおのふかやねぎみそやき のっぺいじる ブロックリーといものごまあえ	牛乳 あかうお みそ とりにく とうふ	こめ むぎ さといも でんぷん じゃがいも すりごま	だいこん こんにやく ねぎ にんじん こまつな ブロッコリー	しょうゆ 酒 かつお節	589 25.6
21	火	★とうふめし 	 ニギスのいそべこめこフライ ★こしねじる いよかん	牛乳 とりにく みそ とうふ あぶらあげ ニギス あおさ ぶたにく	こめ パンこ こめこ さとう あぶら	にんじん だいこん こんにやく しいたけ ねぎ いよかん	酒 みりん しょうゆ かつお節	617 24.9

### 給食委員会プレゼンツ セレクト給食 揚げパン(ココアor抹茶)

22	水	セレクト あげパン 	 てづくりワントンスープ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	パン あぶら さとう ワントン いりごま ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ もやし たけのこ こまつな きゅうり ホールコーン	ココア まっちゃん 酒 しょうゆ 穀物酢 塩 バイロ こしょう	581 20.5
23	木	むぎごはん 	 なまあげのバーベキューソースがけ わふうサラダ さつまじる	牛乳 なまあげ わかめ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら いりごま さつまいも	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう ねぎ にんじん	塩 こしょう 穀物酢 トトビ-ル 中濃ソース かつお節 アツ川-入 しょうゆ	688 23.8
24	金	チャーハン 	 てづくりぎょうざ ちゅうかコンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぷん	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ なら にんにく しょうが とうもろこし こまつな	チカチカ 塩 しょうゆ こしょう 酒	561 22.0
27	月	わふうきのこ スパゲティ	 コーンサラダ ◎キャロットケーキ	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご 調理用牛乳	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ホ-ル-ト-マ-ト しいたけ しめじ まいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	和風だしの素 塩 白ウイ しょうゆ 穀物酢 こしょう	636 24.7
28	火	あぶらあげ とたくあん のごはん	 ホキのごまみそかけ けんちんじる	牛乳 あぶらあげ ホキ みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん すりごま さといも	たくあん にんじん ごぼう ねぎ だいこん えのきだけ こんにやく	酒 しょうゆ かつお節 みりん 塩	580 21.9
29	水	コーンライス 	 ◎てづくりからあげ ミネストローネ	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ セロリ にんにく ホ-ルト-マ-ト ホールコーン	酒 塩 井カ-ラ-ブ こしょう しょうゆ ケチャップ	595 25.8
30	木	むぎごはん 	 ハヤシライス かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム かいそう	こめ むぎ あぶら いりごま きんときまめ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも さとう マガリ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マツタケ ホ-ルト-マ-ト だいこん きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 赤ウイ 穀物酢 トトビ-ル ケチャップ チカチカ 中濃ソース しょうゆ	611 20.1
31	金	◎ピザトースト 	 しろいんげんまめのスープ ひじきのマリネ	牛乳 ハム チーズ ベーコン ひじき	パン さとう あぶら いんげんまめ	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン キャベツ かぶ こまつな きゅうり だいこん	ケチャップ 塩 穀物酢 こしょう チカチカ しょうゆ みりん 和風だしの素	567 22.4

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8g

◎印 行事食(11日は鏡開きです)

★印 郷土料理(14日埼玉県東松山市・21日群馬県)

◎印 リクエスト給食: 2学期に実施した給食ポイントカードを達成したクラスのリクエストメニューです。

3学期中にリクエストに応じて提供します。今月は3クラスのリクエストメニューです。  
(27日4年1組キャロットケーキ・29日5年3組から揚げ・31日2年1組ピザトースト)

### 今月の献立から

1月20日(月)~1月24日(金)は、「学校給食週間」です。

土合小給食週間のテーマは、「好き嫌いなくおいしく食べて、食品ロスを減らそう!」です。

給食委員会によるセレクト給食アンケート結果、給食室紹介をテレビ放送で行います。

低学年と6組は、感謝のお手紙作成、高学年は、おすすめ!わが家のおいしい自慢に取り組みます。

