

# 1月分給食予定献立表



令和7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
					赤	黄	緑	調味料	
日	曜	主食	牛乳	おかず	ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの	(砂糖・油・ でんぶん除く)	エネルギー たんぱく質
9	金	むぎごはん 	MILK 	おやこどん そくせきつけ ◎しらたまぜんざい	牛乳 とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しらたま あずき	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 25.9
13	火	むぎごはん 	MILK 	ポークカレー かいそうサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 ぶたにく かいそう ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらはなまめ ごま こむぎこ マガリ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり ホールコーン	塩 こしょう ポークラード かー粉 マドビ'ヨル 谷物酢 中濃ソース しょうゆ 加ー粉	695 23.9
14	水	あぶらあけとた くあんのごはん 	MILK 	いかのかりんあげ けんちんじる	牛乳 あぶらあげ いか とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん さといも	たくあん だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 和風だしの素 かつお節 塩	596 20.2
15	木	ガーリックトースト 	MILK 	チキンピーンズ こんにゃくサラダ	牛乳 ベーコン とりにく だいす	パン マーガリ あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり ホールコーン	パブリカ粉 パセリ からし粉 チキンラード コッソリ マドビ'ヨル 塩 こしょう ケチャップ	584 23.6
16	金	むぎごはん 	MILK 	うまにどん ごしきあえ	牛乳 ぶたにく うすらたまご いか えび	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ チンゲンサイ もやし ほししいたけ にんにく しょうが こまつな	しょうゆ 酒 パイタン 塩	597 23.7

◆1月19日(月)～23日(金)は、土合小給食週間です。◆

19	月	★ひがしまつ やまやきとり ごはん 	MILK 	さばのしおやき 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 ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ トウバソツ'ヤツ 塩 かつお節	603 27.5
----	---	-----------------------------	----------	-------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------

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

20	火	わかめうどん 	MILK 	ころころだいがくいも いそかえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ のり	うどん さとう みすあめ さつまいも でんぶん あぶら はちみつ	にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし キャベツ	かつお節 塩 みりん 酒 しょうゆ	630 22.4
21	水	ピザドッグ 	MILK 	ワンタンスープ こめこめサラダ	牛乳 フランクフルト チーズ ぶたにく わかめ	パン さとう あぶら こめこめん さとう ごまあぶら ワンタン	たまねぎ ピーマン にんじん もやし ねぎ こまつな ホールコーン きゅうり キャベツ	ピザリース パイタ しょうゆ 塩 谷物酢 こしょう 酒 からし粉	651 26.0
22	木	★とうふめし 	MILK 	ししゃものフライ さわにわん	牛乳 とりにく なまあげ とうふ あぶらあげ ししゃも ぶたにく	こめ さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう かつお節	613 26.5

## 給食委員会プレゼンツ 新メニューのケーキ 紫芋とフルーベリーのチョコケーキ

23	金	ナボリタン 	MILK 	ひじきのマリネ むらさきいもとフルーベリーのチョコケーキ	牛乳 ベーコン ひじき たまご 調理用牛乳	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ チョコチップ バター むらさきいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり だいこん ブルーベリ	白ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう みりん 和風だしの素	630 20.0
26	月	むぎごはん 	MILK 	ハヤシライス こまつなとわかめのサラダ ぼんかん	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム こまつな ホールコーン ぼんかん	赤ワイン チタツ しょうゆ デミグリソース マドビ'ヨル ハヤシルウ ウスターソース	611 22.2
27	火	むぎごはん 	MILK 	てづくりハンバーグ (ケチャップソース) いもだんごじる いちごゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら パンこ さとう ジャガイモ ゼリー	たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	塩 黒こしょう かつお節 ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん 酒	638 22.1
28	水	コーンライス 	MILK 	あじフライ (ソース) ミネストローネ	牛乳 ベーコン ぶたにく あじ	こめ あぶら パンこ でんぶん じゃがいも	ホールコーン にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ セロリ にんにく	酒 キンカラス'ズ' 塩 白ワイン 中濃ソース ケチャップ ホールトマト	600 21.5
29	木	ごまこまつ なビスキュー イパン	MILK 	しろはなまめのクリームに わかめサラダ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ 調理用牛乳 わかめ	パン マーガリン さとう ごま ジャガイモ ごまあぶら あぶら しろはなまめ こむぎこ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ ホールコーン グリンピース	塩 チタツ 穀物酢 こしょう しょうゆ	673 23.3
30	金	むぎごはん 	MILK 	のりのてづくりふりかけ ぶたにくとなまあげのみそに ごますあえ	牛乳 のり なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ ピーマン こまつな キャベツ もやし	塩 しょうゆ 和風だしの素 酒 穀物酢	652 26.2

\*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 630 kcal たんぱく質 23.6 g

◎印 行事食9日鏡開き献立 (11日が鏡開き)

★印 郷土料理 (19日東松山やきとりごはん:埼玉県東松山市・22日豆腐めし:群馬県)

## お知らせ

1月16日(金)・6組は校外学習のため給食がありません。

今年も安心・安全な給食を提供します。

～給食室一同～

## 今月の献立から

1月19日(月)～1月23日(金)は、「学校給食週間」です。

土合小給食週間のテーマは、「命に感謝し好き嫌いなくたくさん食べよう!」です。

給食委員会による給食豆知識、新メニュー、給食室の紹介を行います。

低学年、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。

