



# 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
日	曜	主食	牛乳	お か す	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)	エネルギー たんぱく質
					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		
9	金	むぎごはん 		おやこどん そくせきづけ ◎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 でんぷん 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 		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 しろはなまめ ごま こむぎこ マーガリン 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 マーガリン 加工粉 トマトピューレ 穀物酢 中濃ソース しょうゆ 加工粉	695 23.9
14	水	あぶらあげとたく あんのごはん 		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 でんぷん さといも	たくあん だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ 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	カーリカースト 		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 だいず	パン マーガリン 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	加工粉 加工粉 からし粉 マヨネーズ コナメ トマトピューレ 塩 こしょう ケチャップ	584 23.6
16	金	むぎごはん 		うまにどん ごしきあえ	牛乳 ぶたにく うずらたまご いか えび	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	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 		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 でんぷん	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 トバツツヤ 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 <a href="http://www.shokuikukenko-navi.jp">http://www.shokuikukenko-navi.jp</a>									
20	火	わかめうどん 		ころころだいがくいも いそかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ のり	うどん さとう みずあめ さつまいも でんぷん 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 		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 しょうが ホールコーン きゅうり キャベツ	ピザソース パイタ しょうゆ 塩 穀物酢 こしょう 酒 からし粉	651 26.0
22	木	★とうふめし 		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 でんぷん	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
給食委員会フルゼンツ 新メニューのケーキ 紫芋とブルーベリーのチョコケーキ									
23	金	ナポリタン 		ひじきのマリネ むらさきいもとブ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 ブルーベリー	白ウイ 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 		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	赤ウイ かつお しょうゆ デミグラスソース トマトピューレ ハヤシウスターソース	611 22.2
27	火	むぎごはん 		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 じゃがいも 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 		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 でんぷん 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 加工粉 マーガリン 塩 白ウイ 中濃ソース ケチャップ ホールトマト	600 21.5
29	木	こまこまつ なビスキュ イパン 		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 じゃがいも 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 かつお 穀物酢 こしょう しょうゆ	673 23.3
30	金	むぎごはん 		のりのでづくりふりかけ 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 630kcal たんぱく質 23.6g									

◎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!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。

