

1がつ きゅうしょくこんだてひょう

新しい年がスタートしました。年末年始は、年越しそばやおせち料理、お雑煮などの伝統的な日本料理を食べた人も多いと思います。おせち料理には、ごまめや昆布巻、黒豆、きんとん等がありますが、健康や長寿、豊作や子孫の繁栄などの願いが込められています。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

ひょうび	しゅしょく	ぎゅうじょう	おかず	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
11 (げつ)	ごまいり なめし		ぶりのゆずふうみあげ おそうに	こめ あぶら ごま でんぷんもち	ぎゅうにゅう とりにく なると ぶり	こまつな ゆず だいこん ながねぎ にんじん	656	24.5			
12 (すい)	むぎごはん		うましおにくじゃが くるみあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら くるみ ごま しらす さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん えだめ にんじん こまつな キャベツ	612	20.6			
13 (もく)	ツイストパン	コーヒー ぎゅう にゅう	たらとれんこんのクリームに ビーンズサラダ	こむぎこ さつまいも あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン しらはなまめ チーズ スキムミルク だいす ひよこめめ たら	にんじん れんこん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	623	23.3			
14 (きん)	全校お弁当の日です。給食はありません。										
17 (げつ)	ほたてごはん		はたはたのからあげ せんべいじる	こめ さとう あぶら でんぷん なんぶせんべい	ぎゅうにゅう ほたてが あぶらあげ とりにく はたはた	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ ほししいだけ こまつな	561	23.2			
18 (か)	むぎごはん		はっぼうさい くきわかめのびりからあえ ぼんかん	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく くきわかめ うずらのたまご	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きゅうり チンゲンサイ もやし にんにく ほししいだけ ぼんかん	577	23.5			
19 (すい)	しょくぱん (はちみつ&マーガリン)		ポテトいりスクランブル エッグ とうふのスープに	こむぎこ じゃがいも こめ あぶら でんぷん マーガリン はちみつ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ハム ほたてが い スキムミルク	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	619	28.3			
20 (もく)	ごはん		ホキとカシューナッツのいために わかめスープ	こめ あぶら でんぷん さとう カシューナッツ ごま	ぎゅうにゅう ホキ とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ながねぎ ピーマン	606	26.3			
21 (きん)	カレーうどん		ころころだいがくいも のりこうみあえ	こむぎこ カレールウ あぶら さとう ごま でんぷん はちみつ ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ しろういげんまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ もやし こまつな	683	23.2			
24 (げつ)	むぎごはん (てっかみそ)		さけのおろしソースがけ のっぺいじる	こめ むぎ さとう さいとう こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう さけ やきちくわ だいす みそ	だいこん ごぼう れんこん にんじん ほししいだけ	628	24.1			
学校給食週間です(24日~28日)。さいたま市の友好都市にちなんだ献立や人気がある献立を取り入れています。											
25 (か)	コッペパン (スライス)		スラッピージョー やさしいスープ はちみつゆずゼリー	こむぎこ さとう あぶら パンこ はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいす ひよこめ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな しめじ ゆず(かじゅう)	589	23.1			
26 (すい)	むぎごはん		しせんどうふ はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ にんにく しょうが きゅうり もやし	608	24.2			
27 (もく)	まいたけごはん		さばのしおやき こづゆ	こめ むぎ あぶら ごま さとう さいとう つきこんにやく まめふ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ ほたてが いばしら さば	にんじん だいこん まいたけ こまつな	654	27.7			
28 (きん)	むぎごはん		あつあげとうずらのたまごの あますに こんにやくサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうずらのたまご	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり ながねぎ	653	24.4			
31 (げつ)	むぎごはん (ふりかけ)		おでん たくあんあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく かんもとき やきちくわ うずらのたまご	にんじん だいこん キャベツ きゅうり たくあん	595	22.4			
・食中毒予防のため、果物(付け合わせのトマトを含む)以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。								へいぎん えいようりょう	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	
								619	24.2		

<今月の給食について>

- 17日(月) せんべい汁・・・南部せんべいをいれた汁物で、青森県の郷土料理です。名物のほたてごはんと一緒に、いただきます。
- 21日(金) ころころ大学芋・・・白いんげん豆に片栗粉をまぶし油で揚げたものを、大学芋の中に入れます。
- 25日(火) スラッピージョー・・・アメリカの郷土料理で、ひき肉・野菜・豆などを煮たものを、パンに挟んで食べます。
- 27日(木) こづゆ・・・福島県の会津地方の郷土料理です。ほたての貝柱でだしをとり、豆麩や野菜を加えたお吸い物です。

