



1月24日から30日は
全国学校給食週間です！



★1月から3月に6年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れます。(1月は27日と30日に取り入れました。)

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
9 金	鏡開き献立 そばろどん (ごはん)		こうはくぞうに みかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ	米 油 砂糖 さといも もち米	れんこん ごぼう たまねぎ にんじん しょうが だいこん こまつな みかん	しょうゆ 酒 みりん 食塩 自然だし	601 kcal 23.7 g
	1月11日は「鏡開き」です。「鏡開き」は、昔から日本に伝わる大事な食文化の一つです。この日は、お正月にお供えていた「鏡餅」を、小槌などで割ってから食べます。ただし「割る」や「切る」という言葉は、縁起が悪いので、「開く」という縁起のよい言葉を使います。鏡開きのお餅は、お汁粉やお雑煮にして、一年の健康を願っていただきます。給食では、紅白餅を使って、雑煮を作ります。“今年も元気に学校生活を送れますように”などの願いを込めて、いただきます。							
13 火	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ 酒 トウバンジャン りんご酢 食塩	583 kcal 25.0 g
14 水	ちゃめし		しずおかおでん いそかあえ	牛乳 鶏肉 いわし たら さば のり	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉	にんじん だいこん こまつな もやし	酒 しょうゆ 食塩 自然だし みりん	580 kcal 21.0 g
しずおかおでんは、黒はんぺんが入るのが特徴です。黒はんぺんや、さつま揚げ、大根や、じゃがいもなどの食材を、給食室の大きな釜でコトコト煮込んで、しずおかおでんを作ります。								
15 木	くろパン		まめとウインナーのトマトに はなやさいサラダ りんご	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆	黒パン(小麦) じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト(缶) ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ りんご	チキンガラスープ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 食塩 こしょう りんご酢	625 kcal 21.6 g
16 金	れんこんごはん		だしまきたまご とんじる	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	食塩 しょうゆ 酒 みりん 自然だし	586 kcal 24.3 g
19 月	ごはん		なまあげのすきに ごまずあえ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 油 ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 かつお節 りんご酢	604 kcal 25.1 g
20 火	ごもくうどん (じごなうどん)		だいちのしゃりしゃりあげ なめたけあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 大豆	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	自然だし みりん しょうゆ 食塩	608 kcal 24.7 g
21 水	ごはん		じゃがいもにくみそソース こまつなとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな きゅうり コーン	酒 しょうゆ みりん かつお節 りんご酢	586 kcal 22.3 g
22 木	ごはん		ふゆやさいかレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク ヨーグルト	米 さつまいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト(缶) にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	カレー粉 アップルソース ウスターソース チキンガラスープ 食塩 こしょう ローリエ粉 クロップ粉 りんご酢	627 kcal 21.7 g
23 金	給食開始時の献立 キムタクごはん やきのり		さけフライ すいとん	牛乳 ベーコン のり 鮭 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 ごま油 小麦粉 パン粉	だいこん はくさい にんにく ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ 酒 中濃ソース 食塩 自然だし	623 kcal 24.5 g
	給食は明治22年、山形県の小学校でお弁当を持って来られない子どもたちのために、学校で作った食事を出したのが始まりです。初めての献立は「おにぎり・鮭の塩焼き・漬物」が出されていたといわれています。給食では、最初の給食に出た、たくあんや鮭を使った献立を取り入れました。キムタクご飯は、漬物有名な長野県の給食から生まれた料理で、日進小でも毎年登場している献立です。のりに巻いて食べてみてください。							
26 月	さいたま市姉妹友好都市 ～アメリカの献立～ コッペパン スライス		スラッピージョー (ひきにくとトマトのにこみ) フライドポテト ABCスープ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン	コッペパン(小麦) 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ こまつな	トマトケチャップ チリパウダー 食塩 こしょう 中濃ソース 赤ワイン コンソメ チキンガラスープ ローリエ粉	646 kcal 30.9 g
	「スラッピージョー」は、挽肉や玉ねぎ、トマトソースやウスターソースなどを使って作るアメリカ料理です。家にあった食材で簡単に作ったことが始まりと言われています。給食では、栄養満点の大豆を加えて作ります。パンには、はさんで食べてみてください。							

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
給食週間 27 火	★6年2組1班の献立★ ごはん		やきとん にらとたまごのスープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 でん粉 ごま油	にんにく ねぎ たまねぎ にら にんじん えのきたけ	コチュジャン しょうゆ みりん 酒 食塩 こしょう チキンガラスープ	563 kcal 25.4 g
	6年2組1班の皆さんが考えた献立です。「やきとん」は、豚肉のカシラ肉をピリッと辛みそにつけて食べる埼玉県東松山市の焼き鳥です。給食では、いつも「東松山やきとりご飯」で登場しますが、今回は、ごはんのおかずとして「やきとん」を作ります。							
28 水	さいたま市友好都市 ～群馬県の献立～ とうふめし		きびなごのサクサクあげ こしねじる	牛乳 豆腐 豚肉	米 砂糖 油 小麦粉 てん粉 こんにゃく	にんじん ごぼう しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ	和風だし しょうゆ 食塩 酒 みりん 自然だし	610 kcal 22.0 g
	群馬県の利根地区は、木綿豆腐作りが盛んです。豆腐の原料となる大豆は、荒れた土地でも作れる作物だったので、大豆加工品は貴重なたんぱく源だったそうです。こしね汁は、群馬県の特産品「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使った汁物です。							
29 木	さいたま市姉妹友好都市 ～ニュージーランドの献立～ こどもパン スライス		ホキこうそうフライ クマラスープ (さつまいものポターージュふう) ぼんかん(柑橘類)	牛乳(飲用・調理用) ホキ 鶏肉 チーズ	子供パン(小麦) パン粉 小麦粉 油 さつまいも バター	たまねぎ にんじん ぼんかん	バジル(乾) チキンガラスープ 食塩 こしょう	653 kcal 26.6 g
	「クマラ」とは、マオリ族の言語ポリネシア語で、「さつまいも」という意味があります。「クマラスープ」は、甘味の少ないさつまいもに似た食材を使ったポターージュで、ニュージーランドの郷土料理です。給食では、さつまいもをたくさん使って、ほんのり甘いポターージュを作ります。							
30 金	さいたま市姉妹友好都市 ～中国の献立～ あんかけ チャーハン		はるまき たたききゅうり ★6年1組8班の献立★	牛乳 鶏肉	米 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉 春雨 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ オイスターソース こしょう りんご酢 一味唐辛子 中華だし	585 kcal 18.0 g
	6年1組8班の皆さんが考えた献立です。いつもと少し違うチャーハンや和え物など、中国料理を楽しんでくださいね。							

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。



学校給食摂取基準	650 kcal	
	13~20 %	
今月の平均栄養量	605 kcal	
	16 %	