



★マークは埼玉県の郷土料理・特産品を使った献立です。

今月のお米は、さいたま市産の新米「コシヒカリ」です。

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

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
4 火	★こえどカレー (ごはん)		こまつなとわかめのサラダ ラフランスゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ スキムミルク	米 さつまいも 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油 粉あめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト (缶) こまつな きゅうり コーン 洋梨 (果汁・ピューレ)	カレー粉 食塩 こしょう チキンガラスープ ウスターソース アップルソース ローリエ粉 クローブ粉 しょうゆ りんご酢	614 kcal 20.3 g
	埼玉県川越市は、「小江戸」と呼ばれていて、江戸時代から、さつまいもの名産地として知られています。川越市で収穫された「紅あずま」をたくさん使って、カレーを作ります。							
5 水	かみかみ給食 かみかみごはん		いかのかりんあげ かきたまじる	牛乳 鶏肉 昆布 大豆 いか たまご	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ	食塩 しょうゆ みりん 自然だし	593 kcal 25.6 g
	1月8日の「いい歯の日」にちなんで、大豆や昆布、いかなど、よく噛む食材を使った「かみかみ給食」です。よく噛んで食べると、むし歯を予防したり、頭の働きが良くなったり、体に良いことがあります。よく噛んで食べて、丈夫な歯をつくりましょう。							
6 木	ごはん		せんふうマーボーデうふ はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	しょうが ににく 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 トウバンジヤン 黒ソース りんご酢 食塩	577 kcal 24.8 g
7 金	フランスの食文化を感じる給食 クロワッサン		チキンフリカッセ (とりにくのクリームに) フレンチサラダ	牛乳 (飲用・調理用) 鶏肉 チーズ	クロワッサン (小麦・ 乳) 油 米粉 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	にんにく にんじん エリンギ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食塩 こしょう コンソメ ローリエ粉 りんご酢	601 kcal 26.8 g
	1月9日に、さいたま市で、国際自転車競技大会「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。フランスの食文化を感じてもらえるように、フランスの料理を取り入れた給食です。「フリカッセ」は、お肉を炒めた後、生クリームなどの白いソースと煮込むフランスの家庭料理です。給食では、鶏肉や玉ねぎなどの野菜を牛乳と一緒に煮込んで作ります。							
10 月	こまつな チャーハン		ホキのやくみソースかけ ★こめこめサラダ	牛乳 鶏肉 ホキ わかめ	米 砂糖 ごま油 でん粉 油 米粉	にんじん ににく しょうが ねぎ こまつな コーン きゅうり キャベツ	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 からし粉	611 kcal 23.8 g
	「こめこめサラダ」は、埼玉県産の米粉で作られた麺を使ったサラダです。モチモチした食感を楽しんでくださいね。							
11 火	★おつきりこみ うどん (じごなうどん)		★みそポテト ごまズあえ	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	うどん 砂糖 ごま油 ジャガイモ 小麦粉 油 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 食塩 自然だし りんご酢	609 kcal 19.6 g
12 水	こどもパン スライス		ハンバーグのケチャップに じゃがいものスープに ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	子供パン (小麦) でん粉 砂糖 じゃがいも 油	たまねぎ トマト (缶) にんじん セロリ キャベツ	トマトケチャップ ウスターソース チキンガラスープ 白ワイン ローリエ粉 食塩 こしょう	608 kcal 20.8 g
13 木	わかめごはん		あかうおのふかやねぎ かおりやき ★かわじまごじる みかん	牛乳 わかめ 赤魚 鶏肉 大豆 みそ	米 麦 油 ごま ごま油 さといも こんにゃく	ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ずいき (乾) こまつな みかん	しょうゆ 酒 みりん 自然だし	599 kcal 20.6 g
17 月	キャロットパン (埼玉県産人參使用)		★さいのくにシチュー ひじきのサラダ	牛乳 (飲用・調理用) 鶏肉 チーズ ひじき	キャロットパン (小麦) さつまいも 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん	食塩 こしょう チキンガラスープ しょうゆ みりん りんご酢	616 kcal 24.7 g
18 火	ごはん ★さいのくになつとう		にくじやが こまつなのおひたし	牛乳 納豆 豚肉	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	酒 しょうゆ かつお節 和風だし	600 kcal 24.9 g
	埼玉県や、さいたま市の食材をたくさん使った給食で、北区の小学校で同じ献立を実施します。納豆は、埼玉県産の大豆から作られたもので、大きな粒が特徴です。							
19 水	★とうふラーメン (ホットちゅうかめん)		★こいわしの さやまちやフライ くきわかめのサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 こいわし くきわかめ	中華麺 油 ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ 食塩 煎茶 こしょう りんご酢	577 kcal 24.2 g
20 木	きゅう しょく 給 食 な し (3時間授業)							
21 金	ごはん こまつなふりかけ		★ゼリーフライ とんじる	牛乳 ちりめんじやこ おから 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油 でん粉 水あめ こんにゃく	こまつな たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	酒 食塩 みりん 中濃ソース 自然だし	643 kcal 21.8 g

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
25 火	ソイどん (ごはん)		(ソイどんのぐ) たまごとわかめのスープ はやか(柑橘類)	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でん粉	しゅんぎく チンゲンサイ たまねぎ にんじん はやか	みりん ショウゆ カレーフレーク 食塩 こしょう チキンガラスープ 酒	604 kcal 26.4 g
26 水	★かてめし		たらのたつたあげ みそしる	牛乳 油揚げ 竹輪 たら 豆腐 みそ	米 こんにゃく 砂糖 油 でん粉 じやがいも	すいき(乾) ほししいたけ にんじん しょうが こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 食塩 自然だし	629 kcal 29.5 g
今月の読書月間にあわせて、本の中の料理が登場します。「あ・さ・ご・は・ん」という本の中に出てくる「みそ汁」を作ります。								
27 木	ライスピール		まめとウインナーのトマトに ★カリフローレサラダ りんご	牛乳 ウインナー 大豆 ひよこ豆	ライスピール(小麦) じやがいも 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) カリフローレ 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 三温糖 赤ワイン ウスターーソース しょうゆ 食塩 こしょう りんご酢	593 kcal 25.1 g
「カリフローレ」は、カリフラワーを品種改良して作られたヨーロッパ野菜の一種です。ヨーロッパ野菜の栽培が盛んな岩槻市で収穫された「カリフローレ」を使って、サラダを作ります。								
28 金	★ひがしまつやま やきとりごはん		だしまきたまご ★まゆたまじる	牛乳 豚肉 みそ たまご 鶏肉 なると	米 砂糖 ごま油 上新粉 でん粉 さといも	ににく しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	酒 ショウゆ 食塩 コチュジャン みりん 自然だし	601 kcal 20.7 g
東松山市の焼きとりは、豚肉を使い、みそをつけて食べるのが特徴です。豚肉や味噌を使った混ぜご飯を作ります。 秩父市は、絹糸の原料となる「繭」が有名です。「まゆたまじる」は、繭の形(楕円形)をした白玉団子が入った汁物です。								

☆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	600 kcal
16 %	