

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 脂質 食塩相当量
<p>1月24日から1月30日は給食について考える「全国学校給食週間」です。今月は、さいたま市の友好都市や姉妹都市の献立、給食の始まりの献立を取り入れました。</p>								
11 水	ごはん そばろどんのぐ		ぞうに	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ	こめ、あぶら、さとう、さといも、しらたまもち	しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、こまつな	しょうゆ、みりん、さけ、しお、だし	654 kcal 28.8 g 16.3 g 2.4 g
12 木	ごはん のりふりかけ		ピリからにくじゃがナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、のり、かつおぶし	こめ、じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、こまつな、とうがらし	しょうゆ、さけ、コチュジャン、だし、りんご酢	602 kcal 22.7 g 13.0 g 1.9 g
13 金	ごはん ピーズカレー		てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい、ひよこめ、チーズ、スキムミルク	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、セロリ、トマト、きゅうり、だいこん、れんこん	カレー、チキンスープ、しお、ウスターソース、ペイリーフ、クローブ、こしょう、しょうゆ、りんご酢、みりん	680 kcal 24.6 g 19.5 g 2.0 g
16 月	スパゲティパン (コッペパンスライス・スパゲティナポリタン)		スパイシーポテトくわわかめのサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、くわわかめ	パン(小麦乳)、スパゲティ、あぶら、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう	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、キャベツ	トマトケチャップ、ウスターソース、ワイン、しお、こしょう、オールドスパイス、チリパウダー、しょうゆ、りんご酢	695 kcal 24.7 g 22.2 g 2.5 g
17 火	ごはん		すきやきふうにごますあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、しらたき、あぶら、さとう、ごま	にんじん、はくさい、えのきたけ、しめじ、ねぎ、こまつな、キャベツ	さけ、しょうゆ、だし、りんご酢	609 kcal 25.7 g 16.5 g 1.7 g
18 水	けんちんうどん		わかさぎフリッター だいこんときゅうりのちゅうかつげ	とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう、わかさぎ	うどん、さといも、こんにやく、あぶら、ごまあぶら、さとう、こむぎこ、でんぶ	ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、だし、りんご酢	570 kcal 25.1 g 17.5 g 3.0 g
19 木	ごはん		じゃがいものにくみそソースいそかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、のり	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、キャベツ	さけ、しょうゆ、みりん、だし	598 kcal 22.0 g 11.8 g 1.9 g
20 金	セルフおにぎり (キムタクごはん・のり)		さけフライすいとん	ぎゅうにゅう、さけ、でんぶ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま、こむぎこ、パンこ、でんぶ	たくあん、はくさい(キムチ)、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、さけ、のり、ソース、しお、だし	601 kcal 25.8 g 19.6 g 3.0 g
	おべんとうをもってこることのできない子供たちのために、おにぎりを出したのが給食のはじまりです。							
23 月	しょくパン メープルふうシロップ &マーガリン		チリコンカン かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく	パン(小麦乳)、メープルシロップ、みずあめ、マーガリン、じゃがいも、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、にんにく、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし	トマトケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、しお、チキンスープ、りんご酢、カレー	607 kcal 22.7 g 20.1 g 2.2 g
	さいたま市の友好都市「メキシコ」の献立です。チリコンカンはメキシコの料理で、味付けには、チリパウダーという、からさとうまみのある香辛料を使います。							
24 火	やきにくチャーハン		はるまき ちゅうかきゅうり	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、むぎ、あぶら、さとう、ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、とうがらし、キャベツ、たまねぎ	チキンスープ、しお、しょうゆ、オイスターソース、こしょう、りんご酢	568 kcal 17.9 g 20.0 g 1.9 g
25 水	ごはん		ぶりのてりやきのっぺいじ	ぎゅうにゅう、ぶり、とりにく	こめ、さといも、こんにやく、でんぶ	ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、しいたけ	しょうゆ、しお、みりん、さけ、だし	599 kcal 25.8 g 16.0 g 1.6 g
	さいたま市の友好都市「新潟県」の献立です。のっぺい汁は新潟県の郷土料理で、おめでたい席等で食べます。							
26 木	ごはん		しせんふうマーボどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ	チキンスープ、しょうゆ、チンゲンサイ、くるみソース、トウバンジャン、さけ、さししょう、りんご酢、しお	622 kcal 25.5 g 16.9 g 1.8 g
27 金	まいたけごはん		ざくざく煮 ぼんかん	こんぶ、とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、さといも、こんにやく	まいたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ぼんかん	さけ、しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	540 kcal 21.3 g 15.5 g 1.9 g
	さいたま市の友好都市「福島県」の献立です。ざくざく煮はいろいろな野菜をざくざく切った料理です。							
30 月	ツイストパン		じゃがいものスープに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ひじき	パン(小麦乳)、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、さやいんげん、きゅうり	ワイン、チキンスープ、ペイリーフ、しお、こしょう、しょうゆ、みりん、りんご酢	546 kcal 22.8 g 17.0 g 2.5 g
31 火	ごはん		あじのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、こんにやく、あぶら、でんぶ	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、しょうが	だし	619 kcal 27.1 g 18.8 g 1.9 g

☆天候等による食材配達都合により、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。
 学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal たんぱく質 13~20%
 今月の平均栄養量 エネルギー607kcal たんぱく質 24.2g 15.9%