

# 1月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日	献立	飲み物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)
曜日															たんぱく質 (g)
1月9日 金	れんこんご飯	牛乳	豚肉	油揚げ			精白米	三温糖	植物油		ごぼう	れんこん	人参		741
	鯖の竜田揚げ		さばのたつあげ				植物油								
	ゆずか和え										かぶ	キャベツ	きゅうり	ゆず	24.8
	もち入りぜんざい		あづき				紅白もち	三温糖							
1月13日 火	炒めビーフン	牛乳	豚肉	えび			ビーフン	植物油	三温糖	ごま油	玉ねぎ きくらげ	キャベツ 小松菜	人参	もやし	511
	春巻き		春巻き				植物油								
	豆腐のスープ煮		豆腐	鶏肉			植物油	でん粉			玉ねぎ	人参	かぶ	チングンサイ	27.3
1月14日 水	麦ご飯	牛乳					精白米	米粒麦							611
	油淋鶏		鶏肉				でん粉	植物油	三温糖	ごま油	にんにく	しょうが	長ねぎ		
	卵入りわかめスープ		豚肉	わかめ	鶏卵		植物油	でん粉			小松菜	玉ねぎ	人参	えのきだけ	30.0
1月15日 木	まいたけご飯	牛乳	鶏肉	油揚げ			精白米 いりごま	米粒麦	三温糖	植物油	まいたけ				589
	きびなごサクサク揚げ						植物油								
	ざくざく煮		生揚げ				里芋	こんにゃく			大根	人参	ごぼう	どんこ	23.0
1月16日 金	コッペパン	牛乳					コッペパン								552
	チリコンカン		大豆	豚肉			じゃがいも	三温糖	植物油		玉ねぎ	人参	バセリ	トマト(缶)	
	かぼちゃサラダ						植物油	三温糖			かぼちゃ 玉ねぎ	キャベツ	きゅうり	コーン	26.3
	ヨーグルト		ヨーグルト												
1月19日 月	豆腐飯	牛乳	豆腐				精白米	三温糖	植物油		人参	しめじ			613
	鰯フライ		ぶりフライ				植物油								
	こしひ汁		豚肉	みそ(赤)	みそ(白)		こんにゃく	植物油			大根	人参	生じいたけ	長ねぎ	24.8
	オレンジ										オレンジ				
1月20日 火	地粉うどん	牛乳					地粉うどん								686
	ごま汁うどん		鶏肉	油揚げ	刻み昆布		三温糖	いりごま	すりごま	ねりごま	人参	長ねぎ	小松菜		
	鯨の竜田揚げ		くじら肉				でん粉	小麦粉	植物油			しょうが			36.5
	こんにゃくサラダ		わかめ				サラダこんにゃく	植物油	三温糖		大根	きゅうり	コーン	玉ねぎ	
1月21日 水	白飯	牛乳					精白米								505
	味付けのり		味付けのり												
	鮭の塩蒸し		さけ												22.8
	貝沢山味噌汁		わかめ	みそ(赤)	みそ(白)		じゃがいも				玉ねぎ 長ねぎ	人参	しめじ	小松菜	
1月22日 木	山型食パン	牛乳					山型食パン								684
	いちごジャム						いちごジャム								
	じゃがいもと豆のクリーム煮		鶏肉	白花豆ペースト	白いんげん豆	牛乳	じゃがいも	植物油	小麦粉	バター	玉ねぎ	人参	しめじ	グリンピース	23.6
	海藻パリパリサラダ		海藻ミックス				ワンタンの皮	植物油	ごま油	三温糖	大根	きゅうり	コーン		
	ブルーベリーソースかけミルクプリン		牛乳				プリンミックス	生クリーム	上白糖		ブルーベリー				

1月23日 金	ミートスパゲティ	牛乳	豚肉	バルメザンチーズ			スパゲティ	バター	植物油		玉ねぎ	人参	マッシュルーム	にんにく	604
	フライドポテト						じゃがいも	植物油							
	ツナサラダ		ツナ				植物油	三温糖			大根	きゅうり	コーン	玉ねぎ	
1月26日 月	白飯	牛乳					精白米								710
	豆入りポークカレー		大豆	豚肉	プロセスチーズ		じゃがいも	植物油	バター	小麦粉	玉ねぎ しょうが	人参 トマト(缶)	セロリー アップルソース	にんにく	
	カラフルソテー		ベーコン				植物油				キャベツ	人参	コーン	バセリ	
	ブルーベリーソースがけミルクプリン		牛乳				プリンミックス	生クリーム	上白糖		ブルーベリー				
1月27日 火	東松山焼きとりご飯	牛乳	豚肉	みそ(赤)			精白米	三温糖	いりごま	ごま油	にんにく	しょうが	長ねぎ	アップルソース	630
	わかさぎフリッター		わかさぎフリッター				植物油								
	すいとん		豚肉	油揚げ			すいとん				小松菜 かぼちゃ	大根	しめじ	人参	
1月28日 水	キャラメル揚げパン	牛乳					米粉パン	植物油	ミルキー(キャラメル)						678
	チキンピーンズ		ベーコン	鶏肉	大豆	プロセスチーズ	じゃがいも	植物油	三温糖		玉ねぎ	人参	にんにく	グリンピース	
	大根サラダ						植物油	三温糖			大根	きゅうり	コーン	玉ねぎ	
1月29日 木	馬宮のご飯	牛乳					精白米								562
	豆腐のそぼろ煮		豆腐	豚肉			植物油	三温糖	でん粉	ごま油	しょうが たけのこ	にんにく 干ししいたけ	玉ねぎ グリンピース	人参	
	中華サラダ						三温糖	ごま油			小松菜	キャベツ	きゅうり	もやし	
	オレンジ										オレンジ				
1月30日 金	豆とウインナーのピラフ	牛乳	ウインナー	大豆			精白米	バター	植物油		玉ねぎ	人参	マッシュルーム	グリンピース	594
	鮭フライ		さけフライ				植物油								
	ABCスープ		ベーコン				マカロニ	植物油			キャベツ	かぶ	玉ねぎ	人参	

☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。  
☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

今月は手作りデザートを出します。  
22日→1・2・3年生・つくし  
26日→4・5・6年生  
楽しみにしていてください！

### ～1月の旬の食材・行事食～

- 9日：鏡開き献立  
14日：友好都市献立（中国）  
15日：友好都市献立（福島県）  
16日：友好都市献立（メキシコ）  
19日：食育の日/友好都市献立（群馬県）  
20日：くじら献立



- ～給食週間献立～  
20日：くじら料理  
21日：明治22年の給食  
22日：昭和25年の給食  
23日：昭和40年の給食  
26日：昭和52年の給食