

あけましておめでとう  
ございます。

# 1月学校給食予定献立表

平成29年度

さいたま市立木崎小学校



【10日】  
3学期の  
給食が始  
まります。  
本年もよろ  
しく願ひ  
します。

日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
		主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)	kcal	g
10	水	うま煮丼	MILK	紅白なます 栗ぜんざい	牛乳 豚肉 えび うずら卵 あずき	米 油 くり 砂糖 でん粉 白玉もち	にんじん たまねぎ ほくさい たけのこ しいたけ だいこ ん しょうが ゆず チンゲンサイ	648	22.1
11	木	麦ごはん	MILK	親子煮 からし和え	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん みかん こまつな キャベツ もやし	629	24.4
12	金	セルフカツサンド	MILK	ロースかつ・きゅうり ポトフ	牛乳 豚肉	パン 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり	637	25.7
15	月	ごはん	MILK	豆腐の子ゲ風 春雨サラダ	牛乳 豚肉 あさり	米 麦 油 砂糖 はるさめ しらたき	もやし しめじ いら にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん ほくさい	573	26.0
16	火	わかめごはん	MILK	ホキのゆずあんかけ こしね汁	牛乳 豚肉 みそ わかめ ホキ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま	しいたけ にんじん ねぎ だいこん ゆず	607	26.2
17	水	豚肉と野菜の細切り丼	MILK	五目スープ みかん	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン みかん ねぎ もやし しいたけ	587	24.4
18	木	黒パン	MILK	チキンビーンズ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 大豆	パン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん トマト たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー	663	27.6
<b>毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー</b>									
19	金	麦ごはん	MILK	生揚げと里芋の煮物 ごま和え	牛乳 生揚げ 鶏肉	米 麦 でん粉 砂糖 さといも ごま こんにやく	にんじん だいこん しいたけ グリンピース ごぼう こまつな キャベツ もやし	598	23.5
22	月	菜の花ごはん	MILK	鱈の竜田揚げ わかめスープ	牛乳 卵 鶏肉 さわら わかめ	米 油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ こまつな えのき なばな	628	26.9
23	火	具だくさん チキンカレー	MILK	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 バター じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	690	21.6
24	水	二色揚げパン	MILK	ブロッコリーと豆腐のスープ煮 ぼんかん	牛乳 豆腐 ほたて 鶏肉	パン 砂糖 油 ココア	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー ぼんかん	603	24.6
25	木	牛丼	MILK	みそ汁 浅漬け	牛乳 牛肉 みそ わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 麩	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	662	29.9
26	金	舞茸ごはん	MILK	ざくざく煮 くるみ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 生揚げ みそ	米 もち米 こんにやく 砂糖 くるみ ごま さといも	まいたけ にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな きゃべつ	594	24.0
29	月	麦ごはん	MILK	生揚げのすき煮 磯香和え	牛乳 豚肉 生揚げ のり	米 麦 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな もやし	641	26.7
30	火	五目卵とじうどん	MILK	大学芋 和風サラダ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なると わかめ	うどん 油 砂糖 さつまいも はちみつ でん粉 ごま	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	662	24.3
31	水	麦ごはん	MILK	肉豆腐 ゆかり和え	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 しらたき	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ゆかり キャベツ きゅうり	574	25.4
<b>平均栄養価</b>								625	25.2

※学校行事・食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
※○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



## 伝統的な行事食を知ろう

伝統的な行事の時につくられている特別な食  
べ物のことを行事食といいます。行事食には季  
節の食材が使われたものが多くあります。昔か  
ら伝わってきた行事食をこれからも受け継いで  
いきましょう。

## 1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えした鏡もちを  
下げて食べる年中行事です。お供え  
したもちには、神様が宿っているの  
で刃物で切らずに木づちや手などで  
小さく割ります。割ったもちはお  
汁粉やぜんざいなどにして食べま  
しょう

