



1月分 予定献立表



| 日(曜) | こんだて | | | おもな食品とそのはたらき | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|------------|---|--------------|---|--------------------------------------|---|--|------------|---------|
| | 主食 しゅしょく | 牛乳 ぎゅうにゅう | おかず (副食) ふくしょく | 赤☆血や肉になるもの あか☆ちけつやにくになるもの | 黄☆熱や力になるもの きいろ☆ねつやちからになるもの | 緑☆体の調子を整えるもの きぬろ☆たいのていしをととのえるもの | | |
| 9(木) | むぎごはん | | チキンカレー フルーツポンチ | とりにく とうにゅう 牛乳 | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが りんご もも みかん ぶどう | 649 | 19.8 |
| 10(金) ○ | むぎごはん 11日は鏡開き | | そぼろ丼 しらたまだんご汁 | とりにく だいず ぶたにく かまぼこ 牛乳 | こめ むぎ しらたまだんご ごま でんぶん さとう あぶら | たまねぎ はくさい しょうが チンゲンサイ | 616 | 25.7 |
| 14(火) | こどもパン (スライス) さいたま市の友好都市 メキシコ合衆国トルーカ市を紹介します | | チリコンカン やさいスープ | ぶたにく だいず ベーコン 牛乳 | こどもパン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん はくさい かぶ トマト パセリ | 641 | 23.6 |
| 15(水) ○ | むぎごはん あじつかけり 昔の給食 | | さけのしおやき すいとん汁 | さけ のり ぶたにく かまぼこ あぶらあげ 牛乳 | こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら | こまつな だいこん たまねぎ にんじん しめじ | 580 | 29.1 |
| 16(木) ○ | まいたけごはん | | ざくざく煮 ごまみそ和え さいたま市の友好都市 福島県南会津町の郷土料理です | とりにく あぶらあげ なまあげ かまぼこ こんぶ みそ 牛乳 | こめ さとも ごま さとう あぶら | まいたけ だいこん ごぼう こんにやく にんじん もやし ほしいたけ こまつな はくさい | 579 | 20.5 |
| 17(金) ○ | のっぺうどん | | あじフライ あさづけ さいたま市の友好都市 新潟県南魚沼市の郷土料理です | あじ ぶたにく なまあげ 牛乳 | うどん こむぎこ さとも でんぶん あぶら | ごぼう にんじん しめじ ながねぎ はくさい だいこん | 572 | 24.2 |
| 20(月) ○ | むぎごはん | | ソイドン みそけんちん汁 | ぶたにく だいず ベーコン とりにく とうふ みそ 牛乳 | こめ むぎ さとも さとう あぶら | だいこん こんにやく ごぼう にんじん こまつな ながねぎ | 622 | 26.6 |
| 21(火) ○ | わかめごはん | | ししゃもフライ さわにわん | ししゃも ぶたにく あぶらあげ わかめ 牛乳 | こめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにやく | 602 | 21.8 |
| 22(水) ○ | むぎごはん | | おやこ煮 ゆかり和え | たまご(鶏卵) なまあげ とりにく 牛乳 | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん さいやんげん はくさい もやし しそ | 587 | 23.3 |
| 23(木) ○ | とうふめし | | さわらのみそやき こしね汁 さいたま市の友好都市 群馬県みなかみ町の郷土料理です | さわら みそ とうふ ぶたにく 牛乳 | こめ さとう あぶら | にんじん しめじ だいこん こんにやく しいたけ ながねぎ | 549 | 25.6 |
| 24(金) ○ | むぎごはん かんこくめり | | スンドゥブチゲ風 こまつなのナムル | とうふ のり ぶたにく 牛乳 | こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら | はくさい もやし しめじ にんじん えのきたけ ながねぎ いら にんにく しょうが だいこん こまつな | 547 | 24.5 |
| 27(月) ○ | ココアあげパン (ソフトフランスパン) 6年3組 ルンバランチ | | オニオンスープ ツナサラダ | ベーコン ツナ(まぐろ) 牛乳 | ソフトフランスパン さとう ココア あぶら | にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう だいこん こまつな とうもろこし | 553 | 18.2 |
| 28(火) ○ | むぎごはん おかかふりかけ | | さばのしおやき とんじる みかんゼリー 6年1組 自然の教室☆はんごうすいはんランチ | さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ のり 牛乳 | こめ むぎ さとも さとう あぶら | にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな みかんかじゅう | 622 | 31.0 |
| 29(水) ○ | チキンライス 6年5組 大人のお子様ランチ | ジョア プレーン | ハンバーグ ABCマカロニスープ | とりにく ぶたにく ベーコン ジョア(乳製品) | こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう マカロニ | たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ にんじん とうもろこし | 597 | 22.2 |
| 30(木) ○ | むぎごはん 6年4組 将軍風ランチ | | 天丼(かまぼこ・さつまいも) けんちん汁 まっちゃプリン | かまぼこ とうふ とうにゅう 牛乳 | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら さつまいも | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こんにやく まっちゃ | 641 | 17.8 |
| 31(金) ○ | やきぶたチャーハン 6年2組 冬が旬の食べ物ランチ | | みそポテト わかめスープ | ぶたにく わかめ とうふ とりにく みそ かまぼこ 牛乳 | こめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう あぶら | たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな こんにやく ながねぎ | 658 | 21.4 |

- 献立は、学校行事や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。
- 給食の変更に関する届出について、原則として事由の生じる6日前までに「学校給食喫食内容変更届」の提出をお願いします。詳しくは、木崎小ホームページ(おたより→給食)にてご確認ください。

<https://kizaki-e.saitama-city.ed.jp/otavori/19491139046420f2c84ff4a20230327103504/>

1月27日(月)~1月31日(金)は、木崎小学校の給食週間です。6年生が考えた献立がです。お楽しみに!!

| | | |
|-------|------------|---------|
| 平均栄養量 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| | 601 | 23.5 |

