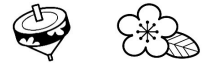




1月分 予定献立表



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) あそくしょく	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 あじつけのり 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 さいたま市の友好都市 福島県南会津町の郷土料理です		ざくざく煮 ごまみそ和え	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 さいたま市の友好都市 新潟県南魚沼市の郷土料理です		あじフライ あさづけ	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 		ソイどん 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		さわらのみそやき こしね汁	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 かんこくのり 		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 6年1組 自然の教室☆はんごうすいはんランチ		さばのしおやき とんじる みかんゼリー	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

