



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	おかず (副食) (ふくしょく)	赤☆血や肉になるもの (あかちゆうちにくになるもの)	黄☆熱や力になるもの (きおうねつちからになるもの)	緑☆体の調子を整えるもの (りよくたいのちゆうしをととのえるもの)		
9(金) ○	わかめごはん かがみびらき		あかうおのねぎかおりやき しらたまだんご汁 こうはくゼリー	あかうお とりにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま さといも しらたまだんご さとう あぶら	にんじん しめじ こまつな いちご・クランベリーかじゅう	603	25.9
13(水) ○	むぎごはん さいたま市の友好都市 中国鄭州市を紹介しします		しせんどうふ こまつなのサラダ	ぶたにく とうふ わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	585	25.8
14(水) ○	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		さばのたつたあげ こしね汁	さば ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ 牛乳	こめ でんぶん さとう あぶら	にんじん ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ながねぎ	631	24.1
15(木) ○	むぎごはん 		ポークカレー わかめサラダ	ぶたにく わかめ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら	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 きゅうり だいこん もやし	588	20.9
16(金) ○	のっぺいうどん さいたま市の友好都市 新潟県南魚沼市の郷土料理です		ししゃもフライ ゆかり和え	ししゃも ぶたにく なまあげ 牛乳	うどん こむぎこ さといも でんぶん さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ キャベツ もやし しそ	636	25.8
19(月) ○	むぎごはん 		ソイ丼 とんじる	だいちず ぶたにく ベーコン とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ さといも さとう あぶら	にんじん だいこん こんにやく ながねぎ こまつな ごぼう	608	27.8
20(火) ○	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		あじのしおこうじやき ざくざく煮	あじ とりにく あぶらあげ こんぶ なまあげ 牛乳	こめ ごま さといも さとう あぶら	まいたけ だいこん こんにやく にんじん ごぼう ほししいたけ	595	29.9
21(水) ○	むぎごはん かんこくのり 		なまあげのみそいため こまつなのナムル	なまあげ ぶたにく のり わかめ みそ 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう あぶら	にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ しょうが にんにくだいこんこまつなもやし	610	27.4
22(木) ○	コッペパンスライス 6年1組 健康 ランチ		やきそば マヨネーズ(ノンエッグ) さわにわん ラムネゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ あおさのり 牛乳	コッペパン やきそばめん さとう あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ピーマン ごぼう ながねぎ こんにやく	622	23.5
23(金) ○	深谷ねぎやきめし 6年2組 地元の食材と郷土料理 ランチ		みそポテト かぶのけんちん汁	ぶたにく とりにく みそ 牛乳	こめ さといも ごまあぶら こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ながねぎ にんにく しょうが とうもろこし だいこん こんにやく かぶ こまつな にんじん ごぼう	659	20.0
26(月) ○	クロワッサン 6年6組 フランス ランチ		クリームシチュー サラダニソワーズ ラ・フランスゼリー	とりにく ベーコン しらはなまめ ツナ(まぐる) 牛乳	クロワッサン こむぎこ マカロニ バター さとう オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ トマト さやいんげん とうもろこし パプリカ ラ・フランスかじゅう	633	24.2
27(火) ○	ごぼうごはん 6年3組 お正月 ランチ		とりのたつたあげ おそうに	ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ 牛乳	こめ でんぶん しらたまだんご さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん こまつな しょうが	659	27.1
28(水) ○	むぎごはん のりふりかけ 6年ひまわり1組 ひまわり健康 ランチ	りんご ジュース	メンチカツ ぐだくさんみそ汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ かつおぶし のり	こめ むぎ こめこ でんぶん さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな りんごかじゅう	594	16.1
29(木) ○	なっとうチャーハン (ひきわりなっとう) 6年4組 旬が多く入ったとてもおいしい ランチ		きびなごフライ さつまいもとながいもと だいこんのスープ	きびなご ぶたにく なっとう かまぼこ とりにく 牛乳	こめ ごまあぶら ながいも さつまいも さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん しょうが ながねぎ ほうれんそう	606	27.0
30(金) ○	フレンチトースト 6年5組 栄養たっぷりイエロー ランチ	コーヒー 牛乳	コーンスープ パプリカとトマトのマリネ	たまご(鶏卵) 豆乳 豆乳 ツナ(まぐる) わかめ とりにく 牛乳	しよくパン はちみつ でんぶん オリーブオイル さとう あぶら	とうもろこし たまねぎ トマト えのきたけ チンゲンサイ キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし	615	24.9

・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。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	616	24.7

1月22日(木)～1月30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がます。お楽しみに！！