

## 1月小学校予定献立表

## 春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	(エネルギー) たんぱく質 (g)
9 金	○	【鏡開きにちなんだ献立】		1月11日は「鏡開き」です。「鏡開き」とは、お正月にお供えた「鏡餅」を食べることで、その年に災厄がおこらないように、病気にならないようにとお願いするものです。			
		ごはん		米	赤魚の甘酒漬け		567
		赤魚の甘酒焼き		砂糖		だいこん にんじん ゆず	26.8
		紅白なます		もち	なると はんぺん とり肉	だいこん にんじん こまつな ねぎ	
13 火	○	お祝い懇意		米 麦 カレーライス 麦ごはん カレールウ	ぶた肉 ぶた肉 ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	620 22.4
		カレーライス	○	油 じゃがいも カレールウ			
		醤油フレンチサラダ		油 砂糖			
14 水	○	【中野小学校 6年生代表児童が考えた献立】		児童からのおすすめポイント(寒い時期を考えて温かいシチューを考へました。シチューには、旬の野菜がたくさん入っているので、みなさんに食べてほしいです。)			
		ごはん		米			633
		照り焼きチキン		砂糖 かたくり粉	とり肉		25.0
		花野菜サラダ		油 砂糖		ブロッコリー キャベツ カリフラワー にんじん	
15 木	○	冬の旬シチュー		ホワイトルウ 油 米粉	とり肉 牛乳	にんじん こまつな ねぎ はくさい	
		【川辺小学校 6年生代表児童が考えた献立】		児童からのおすすめポイント(すべてのおかずには、アクセントになるものを入れました。主菜はねぎ、副菜のサラダはツナ、スープはハムです。五大栄養素もしっかり考えました。)			
		ごはん		米			594
		たつの西京焼きねぎたれかけ		油	たらの西京みそ漬け みそ	ねぎ	27.9
16 金	○	海藻ツナサラダ		油 砂糖	ツナ わかめ こんぶ 茎わかめ あかつのまた しらすぎのり	こまつな キャベツ にんじん	
		春雨中華スープ		ごま油 はるさめ	フランクフルト 生揚げ	たけのこ にんじん きくらげ ほうれんそう ねぎ	
		コベパンスライス		パン			555
		フランクフルトのケチャップソースかけ		砂糖	フランクフルト		24.8
19 月	○	野菜サラダ		砂糖 油		こまつな にんじん キャベツ	
		ワンタンスープ		ワンタンの皮 油 ごま油	ぶた肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	
		【食育の日の献立 山口県の郷土料理】		山口県の郷土料理「けんちょう」を紹介します。山口県の代表的な郷土料理で、県内の各地家庭に伝わっています。「けんちょう」の、欠かせない材料は大根と豆腐です。			
		ごはん		米	五目厚焼き卵		572
20 火	○	五目厚焼き卵		砂糖	かつお節	にんじん キャベツ こまつな もやし	25.5
		おかず 和え		油 砂糖	とり肉 豆腐 凍り豆腐 生揚げ	だいこん にんじん こんにゃく	
		けんちょう					
		豆腐ラーメン		中華めん			629
21 水	○	中華めん		油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	
		スープ			しゅうまい		29.8
		蒸しジュウマイ(2個)		はるさめ 砂糖 ごま油	ベーコン 錦糸卵 みそ	こまつな にんじん にんにく	
		チップチエ					
22 木	○	【南桜井小学校 6年生代表児童が考えた献立】		児童からのおすすめポイント(ささみを使い、たんぱく質をしっかり摂取できるようにしました。そして、旬の食材を多く使いバランスよく考えました。)			
		ごはん		米			634
		甘辛ささみカツ		油 砂糖	ささみオースカツ	にんじん ブロッコリー ようもろこし	22.2
		ブロッコリーとコンと卵の和風ドレッシング和え		油 砂糖	炒り卵	かぼちゃ にんじん たまねぎ ようもろこし しめじ	
23 金	○	かぼちゃスープ			フランクフルト 牛乳		
		【川辺小学校 6年生代表児童が考えた献立】		児童からのおすすめポイント(さわらは、みなさんが好きそうな照り焼き味にしました。サラダは寒い冬を乗り越えようと思うから「風邪予防サラダ」を考えました。)			
		ごはん		米	さわらの照り焼き		579
		さわらの照り焼き		ごま	マヨネーズ	にんじん ごぼう かぼちゃ ブロッコリー	30.7
26 月	○	風邪予防サラダ		かたくり粉	卵 ベーコン 豆腐	はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	
		ホトルマヨネーズ					
		旬のかき玉スープ					
		コロッケバーガー		パン			596
27 火	○	子供パンスライス		油			19.5
		ホテトコロッケ ポトルソース		パン	ホテトコロッケ		
		キャベツとにんじんのサラダ		砂糖 油		キャベツ にんじん	
		マカロニスープ		じゃがいも マカロニ	フランクフルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	
28 水	○	【中野小学校 6年生代表児童が考えた献立】		児童からのおすすめポイント(みなさんがすきそうなねぎ塩から揚げ)を考えました。栄養のバランスもよい献立になっています。)			
		ごはん		米			615
		鮭のみそ焼き		油 かたくり粉 ごま油	とり肉	ねぎ にんにく	23.1
		小松菜ともやしのナムル			フランクフルト	ほうれんそう キャベツ にんじん	
29 木	○	チキンと野菜のクリムシチュー				にんじん たまねぎ しめじ こまつな えのきだけ	
		肉じゃが					
		【国語クラブ給食 きょうりゅうが学校にやってきた】		地粉うどん 汁			
		ごはん		かたくり粉	ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが	
30 金	○	竹輪の焼邊揚げ(2個)		油 小麦粉	ちくわ あおさのり	切り干し大根とじきのサラダ	622
		切り干し大根とじきのサラダ		油	ひじき		27.7
		【南桜井小学校 6年生代表児童が考えた献立】					
		ごはん		米			580
30 金	○	鮭のみそ焼き		米	鮭のみそ漬け		26.8
		小松菜ともやしのナムル		ごま油 ごま 砂糖		もやし こまつな	
		チキンと野菜のクリムシチュー		油 じやがいも 生カラリーム ホワイトルウ 米粉	牛乳 チーズ とり肉	ブロッコリー はくさい にんじん しめじ	
		肉じゃが		油 じやがいも 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐		
30 金	○	【川辺小学校 5年生代表児童が考えた献立】		米			
		ごはん		主人公のトムが、お腹を空かせながら給食のことを考へている場面で、「お肉にじやがいも、それににんじんかな?」とつぶやきます。それは「肉じゃが」のことでしょうか?			613
		ぶりの旨みだれかけ		米			615
		塩こんぶ和え		油	ぶりの醤粉付け	レモン にんにく しょうが ねぎ	26.3
		大豆と根菜のみそ汁		ごま油	こんぶ	キャベツ こまつな もやし にんじん	
				油	大豆 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう	

\*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

\*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないくとも、製造工程で混入する恐がある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
							レチノール当量	B1	B2			
月の平均栄養量	602	25.4(16.9)	29.6	84.9	370	3.7	325	0.60	0.54	29	5.2	2.3