



1月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立南浦和小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価 エネルギー たんぱく質	
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)		
				ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの			
9	木	はくはん 	MILK 	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが ほししいたけ	しょうゆ 穀物酢 塩 豆板醤 酒 甜面醬 チンタン	597 26.6
10	金	はくはん 	MILK 	ぶりのたつたあげ ◎こはくそうに ごましお	ぎゅうにゅう とりにく ぶり なると	こめ もち じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな だいこん	かつお節 塩 しょうゆ	670 25.9
13	月	せいじん ひ 成人の日							
14	火	れんこん ごはん 	MILK 	あじのたつたあげ みそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ れんこん ごぼう	かつお節 しょうゆ 塩 みりん 酒	565 27.9
15	水	ツイストパン 	MILK 	オムレツのBBQソース ポトフ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ トマトピューレ アップルソース にんにく	しょうゆ 塩 こしょう チンタン ウスターソース ワイン ローリエ	537 23.3
16	木	はくはん 	MILK 	とうふのチゲなべふう くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ くきわかめ	こめ さとう ごま ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい もやし ながねぎ いら しめじ えのきたけ にんにく しょうが	チキンガラスープ 酒 塩 しょうゆ 穀物酢 パフリカ粉 こしょう レッドペッパー	568 26.9
17	金	カレーピラフ 	ジョア 	わかさぎのフリット しろいんげんまめのスープ	ジョア ベーコン ぶたにく わかさぎ ほたて しろいんげんまめ	こめ あぶら	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん こまつな にんにく しょうが	トマトケチャップ 塩 コンソメ こしょう チンタン カレール チキンガラスープ しょうゆ	520 20.9
*毎月19日は「食育の日」さいたま市 食育ナビ https://www.saitamacity-syokuiku.jp									
20	月	はくはん 	MILK 	にくじゃが ゆかりあえ てっかみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん たまねぎ	かつお節 塩 ゆかり しょうゆ 酒 みりん	592 24.3
21	火	はくはん 	MILK 	ますのしおやき ◆すいとん きゅうりとたくあんをあえもの	ぎゅうにゅう ます とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ ごま ごまあぶら	きゅうり こまつな だいこん たまねぎ にんじん たくあん	しょうゆ 塩 かつお節	585 29.0
22	水	コッペパン 	MILK 	★チリコンカン かぼちゃサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト だいず ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ホールコーン ホールトマト	パイタン こしょう 塩 砂糖 ウスターソース 粒マスタード トマトケチャップ チリパウダー	520 24.3
23	木	☆まいだけごはん 	MILK 	さばのたつたあげ ☆こつゆ	ぎゅうにゅう とりにく さば なまあげ あぶらあげ ちくわ ほたて こんぶ	こめ じゃがいも おふ あぶら ごま さとう	にんじん まいだけ だいこん	かつお節 塩 しょうゆ 酒 みりん	703 29.9
24	金	こまじるうどん 	MILK 	コロコロだいがくいも おひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ いんげんまめ	うどん さつまいも でんぷん さとう あぶら みずあめ はちみつ ごま	こまつな もやし にんじん だいこん ながねぎ	かつお節 みりん しょうゆ	623 25.5
27	月	チャーハン 	MILK 	はるまき ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とうふ やきぶた とりにく はるまき わかめ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん もやし たまねぎ ながねぎ えのきたけ ピーマン	チンタン 塩 こしょう しょうゆ	530 22.2
28	火	はくはん 	MILK 	うまにどん あさづけ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく うずらのたまご	こめ でんぷん あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい こまつな たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが みかん	酒 パイタン しょうゆ 塩	557 24.1
29	水	くろパン 	MILK 	しろはなまめのシチュー ひじきのごまふうみあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろはなまめ チーズ ひじき	パン じゃがいも こめ あぶら さとう バター ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん だいこん もやし たまねぎ しめじ	チンタン みりん 塩 しょうゆ 穀物酢 酒 レッドペッパー こしょう	581 22.8
30	木	★どうふめし 	MILK 	ししゃものたつたあげ ★こしねじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ししゃも みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら	だいこん にんじん ながねぎ しめじ しいたけ	かつお節 酒 みりん しょうゆ	540 23.0
31	金	はくはん 	MILK 	とりにくのコーンフレークあげ けんちんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	こめ じゃがいも コーンフレーク こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ	かつお節 塩 しょうゆ	615 23.9

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 613kcal たんぱく質 24.9g

◎印 行事食(11日鏡開き) ◆印 昔の給食(21日)

★印 さいたま市姉妹友好都市の郷土料理(22日アメリカリッチモンド市、ピッツバーグ市、メキシコトルーカ市)
(30日群馬県みなかみ町) ☆印 郷土料理(23日福島県)

お知らせ

9日(木)・・・3学期給食開始
17日(金)・・・牛乳を止めている児童は、ジョアの提供はありません

今月の献立から

1月21日(火)～1月27日(月)は、「学校給食週間」です。
給食委員会による体育館での「給食ありがとう集会」や昼の放送があります。
※果物は価格や出荷状況等により変更になることがあります。

歯のマークは、かみかみ
こんだてだよ!

