



1月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギー のもとになる食品	主に体をつくるも とになる食品	主に体の調子をととのえる もとになる食品	エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品			
10	水	むぎごはん 		なまあげのすきに れんこんのゆかりあえ やきのり	米 油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 生揚げ のり	にんじん こんにやく たまねぎ だいこん れんこん もやし	641	26.0	
11	木	ソイどん (むぎごはん) 		けんちんじる しらたまぜんざい 	1月11日は、鏡開きです。 お正月におそなえしたおも ちを下げて食べる日本の行 事です。	米 油 じゃがいも さとう でん粉 白玉もち	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐 あずき	しゆんぎく ごぼう こんにやく にんじん だいこん しめじ	677	27.5
12	金	メンチカツサンド (はちみつパン) 		やさいたっぷりジンジャースープ みかん 	今日は6年生が学校の代表でサッ カー大会に出場します。勝利を 祈って、「メンチ勝つサンド」を 食べましょう。	パン 小麦粉 さとう 油 パン粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ しょうが こまつな みかん	644	22.3
15	月	トマトクリーム スパゲッティ 		シナモンポテト キャベツのつぶマスタードあえ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 生クリーム さつまいも さとう	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく たまねぎ エリンギ トマト キャベツ にんじん こまつな コーン	618	24.8	
16	火	むぎごはん 		マーボー豆腐 わかめサラダ スイートスプリング(かんきつ)	米 油 さとう でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん きゅうり コーン スイートスプリング	607	18.8	
17	水	むぎごはん 		たまごいりおでん みずなのだしあえ わかめふりかけ	米 じゃがいも さとう	牛乳 うずら卵 ちくわ さつまあげ こんぶ かつお節 わかめ のり	にんじん だいこん こんにやく みずな はくさい もやし	589	23.2	
18	木	きりぼし だいこんの ごはん 		ぶりのてりやき こうや豆腐のもの	米 油 さとう ごま	牛乳 油揚げ ぶり 鶏肉 高野豆腐	ごぼう にんじん だいこん しょうが たけのこ しめじ さやいんげん	591	26.2	
19	金	シーフード カレー (むぎごはん) 		てづくりふくじんづけ ぼんかん	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 えび いか あさり チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご きゅうり だいこん れんこん ぼんかん	616	22.5	
22	月	キムチ チャーハン 		カレイのたつたあげ くきわかめのチョナムル	米 油 さとう ごま でん粉	牛乳 豚肉 こんぶ カレイ 茎わかめ	にんじん はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが ピーマン もやし えのきたけ	584	24.9	
23	火	むぎごはん 		とりにくとじゃがいものさっぱり こまつなのいそかあえ やきプリン	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 のり たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	640	24.8	
24	水	おおさか きつねうどん (じこなうどん) 		たこやき はくさいのかおりづけ 	<大阪府の郷土料理> きつねうどんの由来は、油揚げがきつねの好物と思 われていたことや、きつねが商売繁盛の神様として 縁起のよいものと考えられていたことなどです。	地粉うどん さとう 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ たこ たまご かつお節	にんじん しいたけ ねぎ はくさい きゅうり しょうが キャベツ	586	20.8
25	木	ごしきごはん 		くじらのかりんあげ すいとんじる 	<昔の給食> 戦後すぐには、お米を手に入れるのが難しく、子 供に栄養をつけるために、ご飯の代わりに小麦粉 で作った「すいとん」が給食に出していました。	米 さといも さとう 油 でん粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 くじら肉 豆腐 油揚げ	こまつな にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	598	25.8
26	金	やまがた しょくパン 		サーモンチャウダー ひじきのマリネ メープルシロップ 	<世界の料理 カナダ> カナダはサーモンの世界最大の輸出国です。 また、カエデの木が多く分布しているので、 メープルシロップがたくさん作られています。	パン さとう メープルシロップ 油 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 ベーコン サーモン 白花豆 豆乳 ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう きゅうり だいこん	650	25.7
29	月	わかめごはん 		ハタハタのからあげ きりたんぼなべ 	<秋田県の郷土料理> きりたんぼは、つぶしたご飯を杉の棒に巻き 付けて焼き、棒からはずして食べます。ハタ ハタは、秋田県の魚です。	米 ごま 油 きりたんぼ でん粉	牛乳 わかめ ハタハタ 豆腐 鶏肉	はくさい ごぼう ねぎ まいたけ しいたけ にんじん	593	23.7
30	火	メキシカン ライス 		オムレツのパーベキューソース かぼちゃとアーモンドのサラダ 	<世界の料理 メキシコ> メキシコではスペインの影響を受け、 とうもろこしやとうがらしを使った 辛い料理を食べる食文化です。	米 油 さとう アーモンド	牛乳 ウイナー ひよこ豆 たまご チーズ	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ピーマン りんご かぼちゃ にんじん きゅうり	639	21.1
31	水	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに わふうサラダ はるか(かんきつ)	米 油 じゃがいも さとう でん粉	牛乳 鶏肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん はるか	596	19.8	

※都合により、食材等を変更することがあります。



※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。

※1月24日から30日は、「学校給食週間」です。郷土料理や世界の料理を紹介します。

