



1月 予定献立表



家庭数

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 ものになる食品	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		
11	火	れんこんごはん 		めばるのたつたあげ さわにわん(しるもの) だいたいとうにゅうムース れんこんは、「先を見通しやすい」と縁起物に使われています。ビタミンや食物繊維、ポリフェノールが豊富な冬の根野菜の代表です。今回は、混ぜご飯に入れました。	米 油 さとう でん粉 しらたき	牛乳 鶏肉 油揚げ めばる 生揚げ 豆乳	にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ だいたい(柑橘系ソース)	599	25.9
12	水	むぎごはん 		ふゆやさいかレー ゆでたまご だいたいコンサラダ 冬野菜の代表の、大根・れんこん・さつまいもを入れた冬野菜カレーです。給食室で作る、手作りのりとたくさんの香辛料を加えて作ります。	米 麦 油 さとう さつまいも 小麦粉 パター こんにやく	牛乳 鶏肉 チーズ たまご	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト コーン にんにく しょうが きゅうり	682	24.9
13	木	むぎごはん 		とうふとひきにくのにこみ なめたけあえ きんかん きんかん(金柑)の旬は、11月末頃から3月上旬までが旬です。皮ごと食べられます。免疫力を向上させる効果が期待できます。	米 麦 油 さとう でん粉	牛乳 豆腐 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ こまつな 干しいたけ キャベツ もやし えのき きんかん	578	23.9
14	金	ツイストパン 		ポトフ かいそうサラダ マスカットゼリー ポトフには、かぶ(根・葉)やたくさんの種類の野菜を入れて作ります。栄養満点でボリュームがあります。それぞれの野菜から、栄養をたっぷり取りましょう。	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 海藻ミックス	かぶ(根・葉) キャベツ たまねぎ にんじん セロリ だいこん きゅうり コーン マスカットゼリー	574	20.4
17	月	わかめごはん 		ハタハタのからあげ だまこじる ●秋田県郷土料理です。ハタハタは、秋田県産です。だまこ汁の「だまこ」は、ごはんを潰して丸めるという意味です。秋田県の農家の家庭料理がはじまりと言われています。	米 油 さとう ごま でん粉 しらたき だまこ餅	牛乳 わかめ ハタハタ 鶏肉	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	569	20.3
18	火	ボンゴレスパゲティ 		チキンナゲット コールスローサラダ ボンゴレを直訳すると「貝」。日本ではあまりのみを使用することが一般ですが、本場イタリアでは、あさりやハマグリなどの複数の貝を使用するそうです。	めん 油 さとう 小麦粉 でん粉	牛乳 あさり チーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	619	27.6
19	水	むぎごはん(てづくりごましようゆ) 		さけのしおやきの のっぺいじる ささだんご ◆新潟県郷土料理 鶏肉、にんじん、ごぼう、里芋などの季節の具材を入れ、里芋のところがついた汁です。漢字で「濃餅(のっぺい)」と書きます。体の中から温まる料理です。	米 麦 油 さとう ごま こんにやく さといも でん粉 笹団子	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 焼き竹輪	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん	636	27.7
20	木	フラワーロールパン 		ポークビーンズ コルカノン ★世界の料理(アイルランド共和国)「コルカノン」は、マッシュポテトにキャベツやケールを混ぜたアイルランドの伝統料理です。給食では、キャベツ、パセリ、ベーコンを混ぜ込みました。	パン 油 さとう じゃがいも バター	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	611	23.6
21	金	まいたけごはん 		わかさざりかりフライ ざくざくに ◆福島県郷土料理 「ざくざく煮」は、福島県会津地方に伝わる郷土料理です。煮干しの出し汁で、根菜類を煮る料理です。給食では、煮干しも捨てずに煮物と一緒にいれます。	米 油 さとう 玄米 小麦粉 さといも でん粉 こんにやく	牛乳 油揚げ わかさざり 生揚げ かえり煮干し 鶏肉	にんじん まいたけ だいこん ごぼう 干しいたけ	616	23.1
25	火	ソイどん(むぎごはん) 		みそけんちんじる こんぶあえ 「ソイ料」は、大豆を使ったメニューの中で、とても人気のメニューのひとつです。香菊を肉と炒め、カレー味が特徴です。	米 麦 油 さとう こんにやく さといも	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆腐 みそ 昆布	しゅんぎく ごぼう こまつな にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	644	26.8
26	水	たまごとうどん 		まつばいも そくせきづけ 「松葉芋」は、細く切ったさつまいもを油で揚げ、砂糖・しょう油・みりん・はちみつ・水で作るタレで和えます。細く長い姿が松葉のようなので、松葉芋と呼ばれています。	めん 油 さとう でん粉 さつまいも はちみつ	牛乳 鶏肉 たまご	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい きゅうり	586	21.0
27	木	やまがたしよくパン 		ハニーメープル サーモンチャウダー ビーンズサラダ ◆世界の料理*さいたま市友好姉妹都市「カナダ」代表食材のサーモンやメープルシロップを使った料理です。カナダはサケ・マス類の漁獲量が世界第5位(2016年)	パン 油 さとう はちみつ メープル じゃがいも パター 小麦粉	牛乳 鮭 ベーコン ひよこ豆 レッドキドニー(豆)	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり キャベツ	578	23.6
28	金	アロス・ロホ 		チキンピカタ(カレーあじ) やさしいスープ ◆世界の料理*さいたま市友好都市「メキシコ」アロス・ロホは、スペイン語で「赤いごはん」の意味。まろやかな風味の、辛くないメキシコ料理です。	米 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ウインナー 鶏肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム ピーマン パプリカ(黄) にんじん キャベツ	639	21.9
31	月	むぎごはん 		しおマーボーどうふ ナムル ◆世界の料理*さいたま市友好都市「中国」中国の巨匠の茹田欣也(こもだきんや)シェフ考案の「塩麻婆豆腐」です。給食用に少しアレンジしました。人気のメニューです。	米 麦 油 さとう でん粉	牛乳 豆腐 豚肉	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが こねぎ だいこん もやし こまつな	586	25.9

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

*さいたま市の国際化を推進するため、海外の6つの都市と姉妹・友好都市提携を結び、交流を行っています。

◆今日は、姉妹友好都市海外(カナダナナイモ市・メキシコ合衆国トルーカ市・中国鄭州(ていしゅう)市)の料理と、国内(福島県会津群・新潟県魚沼市)の料理です。

*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。



で かせを よ ぼう 予 防 し よ う !

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！