

1月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑		
				ち・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	ななくさふう ごはん	○	たらフライ さわにわん ★七草献立★	牛乳 たら あぶらあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん みずな ごぼう しいたけ かぶ こまつな こんにゃく だいこん せり ねぎ	578 22.4
10	金	うまにどん (むぎごはん)	○	くりいりしらたまげんざいい ★鏡開き献立★	牛乳 いか ぶたにく なると うずらたまご	こめ さとう でんぷん むぎ あすき しらたまだんご あぶら くり	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく にんじん たけのこ	644 25.1
14	火	バターロール	○	しろはなまめのシチュー ひじきのマリネ くだもの(いちご)	牛乳 チーズ とりにく ひじき ベーコン	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター	たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり にんじん だいこん いちご	654 23.0
15	水	むぎごはん (やきのり)	○	なまあげとぶたにくのみそに なまたけあえ	牛乳 みそ ぶたにく のり なまあげ	こめ さとう むぎ あぶら	しょうが たけのこ ほうれんそう えのきだけ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし	587 27.4
16	木	こほうとしめじの ごはん	○	ししゃもフライ かきたまじる	牛乳 ししゃも とりにく わかめ あぶらあげ たまご	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ こほう ねぎ しめじ	567 25.2
17	金	シーフードカレー (むぎごはん)	○	わかめサラダ くだもの(ぼんかん)	牛乳 えび いか チーズ あさり わかめ	こめ じゃがいも むぎ あぶら	たまねぎ にんにく きゅうり ぼんかん にんじん しょうが コーン トマト セロリー キャベツ だいこん	566 21.8
20	月	コッパンスライス	○	チリコンカン かぼちゃのサラダ ヨーグルト ★メキシコの料理	牛乳 ヨーグルト ぶたにく レッドキドニー	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ トマト キャベツ にんじん かぼちゃ コーン パセリ きゅうり	532 23.0
21	火	まいたけごはん	○	きびなごカリカリフライ こづゆ ★福島県の料理	牛乳 きびなご とりにく ぼたてかひしら あぶらあげ	こめ しらたまふ あぶら さといも さとう	にんじん しらたき まいたけ こまつな グリンピース きくらげ	540 21.0
22	水	チャーハン	○	はるまき パンサンスー ★中国の料理	牛乳 たまご やきぶた ハム えび	こめ はるさめ あぶら さとう	たまねぎ もやし にんじん きゅうり グリンピース	579 21.4
23	木	はくはん 原田さんの お米を使用	○	さけのさいきょうやき のっぺいじる さきだんご ★新潟県の料理	牛乳 ちくわ さけ ぶたにく	こめ さといも あぶら でんぷん さきだんご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ほうれんそう	603 26.2
24	金	ツナとコーンのピラフ	Aコービー 牛乳 Bいちご 牛乳	Aメンチカツ、Bコロック ミネストローネ ★セレクト給食 ※牛乳停止児童は飲み物はつきません。	牛乳 メンチカツ まくろ コロック ベーコン	こめ じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン セロリー トマト グリンピース にんじん	610 19.3
27	月	きつねどんぶり (むぎごはん)	○	れんこんチップス ごしきあえ	牛乳 たまご あぶらあげ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ しいたけ もやし にんじん ねぎ れんこん きゅうり さやいんげん ほうれんそう だいこん	613.0 24.2
28	火	はくはん 原田さんの お米を使用	○	とりにくのやくみソースかけ こんさいじる くだもの(いちご)	牛乳 みそ ぶたにく とりにく とうふ	こめ さつまいも あぶら でんぷん	にんにく ごぼう こんにゃく しょうが にんじん しめじ ねぎ だいこん こまつな いちご	640 26.3
29	水	むぎごはん	○	しせんどうふ こまつなサラダ くだもの(デコボン)	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ	こめ でんぷん むぎ あぶら	にんにく にんじん ねぎ コーン しょうが しいたけ こまつな デコボン たまねぎ たけのこ きゅうり	590 26.6
30	木	ガーリックフランス	○	まめとソーセージのトマトに かいそうサラダ	牛乳 チーズ ウィンナー かいそう ひよこまめ	パン さとう マーガリン じゃがいも あぶら	パセリ たまねぎ だいこん にんにく マッシュルーム きゅうり にんじん トマト コーン	599 21.2
31	金	むぎごはん	○	さいのくになっとう にくじゃが ごますあえ	牛乳 なっとう ぶたにく	こめ じゃがいも むぎ ごま あぶら さとう	たまねぎ さやいんげん もやし にんじん こまつな しらたき キャベツ	605 26.1

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

～献立紹介～

・9日 七草風ごはん

1月7日は「七草」です。正月行事の一つとして、無病息災を願い、七草がゆを食べる日とされています。

・10日 栗入り白玉ぜんざい

1月11日は「鏡開き」です。給食では白玉もちと栗を入れて、栗入り白玉ぜんざいを作ります。

・20～24日 学校給食週間

給食週間を通して、給食への理解を深め関心を高める取組をしていきます。

浦和大里小では、友好都市の料理・セレクト給食を予定しています。

- ・メキシコ「チリコンカン、かぼちゃのサラダ」
- ・福島県「まいたけご飯、こづゆ」
- ・新潟県「のっぺい汁、鮭の西京焼き」
- ・中国「チャーハン、春巻き、パンサンスー」
- ・セレクト給食

