



1月給食献立予定表

新座市立新堀小学校

| 日付 | 牛乳 | こ ん だ て | お も な 食 品 | | | | エネルギー (kcal) タンパク質 (g) |
|-----------|----|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|---|--|---------------------------------|
| | | | 血や肉や骨をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | そのほか | |
| 11 (木) | ○ | おめでたいごはん | たい こんぶ | 米 | | さけ しお みりん しょうゆ | 632 24.2 |
| | | ぞうに 鏡開き献立 | とりにく かまぼこ | もち さといも | だいこん こまつな にんじん 干しシイタケ えのき ごぼう | さけ しお こしょう かつおぶし | |
| | | カップでヤクルト | カップdeヤクルト | | | | |
| 12 (金) | ○ | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | 586 19.6 |
| | | おみくじ入りじゃが丸君 | ぶた肉 | じゃがいも でん粉 油 | にんじん たまねぎ | しお こしょう | |
| | | ななくさじる 人日の節句 | とり肉 とろふ | | だいこん はくさい かぶ せり きょうな こまつな ながねぎ | さけ みそ かつおぶし | |
| 15 (月) | ○ | カラフルピラフ いちごの日 | ウインナー | 米 麦 油 | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パプリカ パセリ | しお こしょう ぶどう しゆ | 591 20.2 |
| | | ふゆやさいのクリームに | とりにく ぎゅうにゆう 生クリーム | じゃがいも 油 はくりきこ | ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ ほうれんそう | 塩 こしょう ぶどう酒 | |
| | | いちご | | | いちご | | |
| 16 (火) | ○ | ごはん(十日町産) | | 精白米 | | | 609 24.7 |
| | | おでん | ちくわ さつまあげ うずらのたまご つみれ こんぶ | じゃがいも くるまふ | だいこん こんにやく | さけ みりん しょうゆ しお | |
| | | はくさいとかぶのゆずかあえ | | | はくさい かぶ にんじん ゆず | しお しょうゆ | |
| 17 (水) | ○ | ながさきちゃんぽん | ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ ちくわ かまぼこ | ちゅうかめん ごま油 | にんじん たまねぎ きくらげ はくさい こまつな もやし ながねぎ しょうが にんにく | さけ しお こしょう しょうゆ とんこつ とりがら | 589 31.2 |
| | | あげシュウマイ 4年生 リクエスト | とりにく | しゅうまいのかわ ごま油 でん粉 | しょうが たまねぎ | しお さけ しょうゆ | |
| | | チーズいそもち | チーズ のり | もち | | しょうゆ | |
| 18 (木) | ○ | おきりこみじる | ぶたにく あぶらあげ | ほうとう ごま油 さといも | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな | さけ しょうゆ | 693 24.5 |
| | | みかん | | | みかん | | |
| | | むぎごはん | | 米 麦 | | | |
| 19 (金) | ○ | ぶりのてりやき | ぶり | さんおんとう でん粉 | | しょうゆ さけ みりん | 649 28.9 |
| | | こまつなのからしあえ | | ごま油 | こまつな にんじん もやし | しょうゆ からし | |
| | | みそしる | あぶらあげ | じゃがいも | たまねぎ こまつな | みそ にぼし | |
| 22 (月) | ○ | カレーライス | ぶたにく | 米 麦 油 米粉 じゃがいも はちみつ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | ぶどうしゆ トマトケチャップ ソース(ちゅうのう・ウスター) しお こしょう カレー粉 しょうゆ とりがら | 684 21.1 |
| | | ヘルシーサラダ | こんにやく ひじき ツナ | 油 ごま さんおんとう | こまつな にんじん コーン キャベツ | しょうゆ す しお こしょう | |
| | | むぎごはん | | 米 麦 | | | |
| 23 (火) | ○ | あつあげいりホイコーロー | ぶたにく なまあげ | 油 さんおんとう でん粉 | しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン | とうばんじゃん てんめんじゃん さけ しょうゆ しお | 583 27.2 |
| | | たまごスープ | とりにく たまご | | こまつな にんじん きゃべつ たまねぎ | しお こしょう さけ しょうゆ とりがら | |
| | | コッペパン | だっしふんにゆう | はくりきこ マーガリン さとう | | | |
| 24 (水) | ○ | クジラ肉のたつたあげ | くじらにく | ごま油 でん粉 油 さんおんとう | しょうが にんにく | さけ しょうゆ みりん ケチャップ ちゅうのうソース | 621 29.3 |
| | | ゆできゃべつ | | | キャベツ | | |
| | | ポトフ 給食の歴史① | ぶたにく ウインナー | じゃがいも | にんじん キャベツ たまねぎ | しお しょうゆ さけ こ しょう とりがら | |
| 25 (木) | ○ | むぎごはん | | 米 麦 | | | 563 24.6 |
| | | さけのしおやき | さけ | | | しお さけ | |
| | | おひたし 給食の歴史② | | | こまつな もやし にんじん | しょうゆ さけ | |
| 26 (金) | ○ | だいこんおろしのセツナスパゲッティ | ツナ | スパゲッティ 油 さんおんとう | だいこん こまつな たまねぎ えのき | さけ しお こしょう みりん す しょうゆ | 565 25.3 |
| | | ポテチキンサラダ | とりにく | じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | コーン にんじん キャベツ きゅうり | しお こしょう す ぶどうしゆ | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 29 (月) | ○ | タコライス 世界の食めぐり メキシコ | ぶたにく とりにく だいた チーズ | 米 麦 油 米粉 | にんにく たまねぎ トマト トマト缶 ピーマン キャベツ トマトピューレ | しお こしょう ケチャップ ウスターソース カ レー粉 とりがら チリパ | 627 26.5 |
| | | ポパイスープ | とりにく たまご | じゃがいも 油 | たまねぎ にんじん ほうれんそう | しょうゆ さけ しお こ しょう とりがら | |
| | | てづくりリンゴゼリー | こなかんてん | さとう | リンゴジュース | | |
| 30 (火) | ○ | ライスボールパン | だっしふんにゆう | はくりきこ さとう | | ショートニング | 649 29.7 |
| | | とりにくのこうそうやき | とり肉 チーズ | パン粉 オリーブ油 | パセリ パジル | しお こしょう かつお ぶし | |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン | じゃがいも 油 | たまねぎ | しお こしょう | |
| 31 (水) | ○ | やさいスープ | | | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ほうれんそう | しお こしょう しょうゆ とりがら ぶどうしゆ | 574 23.6 |
| | | ちゅうかどん 世界の食めぐり 中国 | ぶたにく いか うずらのたまご | 米 麦 油 でん粉 ごま油 | たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ 干しシイタケ チンゲンサイ しょうが | さけ しお こしょう みりん しょうゆ | |
| | | ワンタンスープ | とりにく | 油 ウェーブワンタン ごま油 | にんじん 干しシイタケ もやし ながねぎ こまつな | さけ しお こしょう しょうゆ かつおぶし | |

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。

※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

- 11日：鏡開き献立(ぞうに)
- 12日：人日の節句献立(ななくさじる)
- 24～30日：全国学校給食週間
- 世界の食めぐり メキシコ(タコライス)
- 世界の食めぐり ドイツ(ジャーマンポテト、とりにくのこうそうやき)
- 世界の食めぐり 中国(ちゅうかどん)



今月の新座市内でとれる新鮮野菜は、「小松菜、長ねぎ、ほうれん草、大根、にんじん、キャベツ」です。

