



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
	おみくじこんだて★クラス2こ大当たり			
13 (火)	ちらしずし ラッキーにんじん ふくぶくろ おしるこ ミ	ジョア ちらしずし ラッキーにんじん ふくぶくろ おしるこ	ジョア ちらしずし ラッキーにんじん ふくぶくろ おしるこ	熱量 726 kcal 蛋白質 26.9 g
14 (水)	にょくあげパン (きなこ・ココア) ポトフ マカロニ サラダ ミ	ぎゅうにゅう 牛乳 にょくあげパン ポトフ マカロニ サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 パン(卵・乳不使用) 油 きな粉 砂糖 塩 ココア 脱脂粉乳 ポトフ 鶏ガラ とり肉 ウインナー ジャガイモ にんじん たまねぎ マカロニサラダ シェルマカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ ハム こしょう 塩 ノンエッグマヨネーズ	熱量 639 kcal 蛋白質 25.6 g
15 (木)	さかなの ゆずみそやき ごましおごはん すまじる 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ごましおごはん さかなの ゆズみそやき だいすとさつまいもの ごまがらめ すまじる	ぎゅうにゅう 牛乳 米 むぎ ごま 塩 ホキ(切り身) 酒 みりん 砂糖 ゆず 西京みそ だいすとさつまいもの ごまがらめ すまじる だし昆布 豆腐 えのき 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ	熱量 626 kcal 蛋白質 24.7 g
16 (金)	たらこスパゲッティ やきにくサラダ ミ	ぎゅうにゅう 牛乳 たらこ スパゲッティ やきにくサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティ(たまご不使用) 油 ベーコン たまねぎ ワイン 塩 こしょう しょうゆ バター 生クリーム イカ たらこ のり やきにくサラダ ぶた肉 酒 油 しょうゆ 糸こんにゃく しょうゆ キャベツ きゅうり もやし ごま油 酢 塩 こしょう 砂糖	熱量 582 kcal 蛋白質 27.7 g
19 (月)	しょうゆラーメン てづくりしゅうまい 大	ぎゅうにゅう 牛乳 しょうゆ ラーメン てづくり しゅうまい	ぎゅうにゅう 牛乳 中華めん(たまご不使用) ごま油 鶏ガラ ねぎ 油 ハム もやし にんじん はくさい たけのこ にんにく しょうが きくらげ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ てづくり しゅうまい 春巻きの皮 ごま油 ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ たけのこ 干ししいたけ にら もやし 塩 こしょう でんぶん 油	熱量 632 kcal 蛋白質 28.4 g
20 (火)	ちゅうかどん はるさめスープ ミ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかどん はるさめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 米 むぎ ぶた肉 しょうが 酒 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ はくさい イカ うずらのたまご 塩 しょうゆ でんぶん はるさめスープ 鶏がら ぶた肉 油 塩 こしょう にんじん もやし にら 春雨 ごま油 ごま油	熱量 573 kcal 蛋白質 24.5 g
21 (水)	ピザまん ヨーグルト やさいスープ 大	ぎゅうにゅう 牛乳 ピザまん やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 油 しょうが ぶた肉 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう ワイン 中濃ソース ケチャップ 小麦粉 チリパウダー チーズ 牛乳 ベーキングパウダー 砂糖 ラード やさいスープ 削り節 油 ベーコン にんじん もやし 長ねぎ こまつな 酒 塩 しょうゆ こしょう ごま油 ヨーグルト ヨーグルト	熱量 658 kcal 蛋白質 28.7 g
22 (木)	むぎごはん イカメンチ からしあえ せんべいじる カレーライスの日	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎごはん イカメンチ からしあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 米 イカ(すり身・5mm角) 白身魚すり身 キャベツ 玉ねぎ にんじん 米粉 でんぶん 塩 こしょう しょうゆ 油 からしあえ もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 酒 からし せんべいじる 削り節 ごま油 ごぼう にんじん ぶた肉 干ししいたけ だいこん 油揚げ 酒 かやきせんべい しょうゆ みそ こまつな ねぎ	熱量 624 kcal 蛋白質 24.9 g
23 (金)	カレーライス (アレルゲンフリー) てづくり ふくじんづけ ミ	ぎゅうにゅう 牛乳 カレーライス (アレルゲンフリー) マスタードサラダ てづくり ふくじんづけ マスタードサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 米 むぎ 油 カレー粉 米粉 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん ジャガイモ でんぶん ケチャップ 中濃ソース ウスターソース はちみつ てづくり ふくじんづけ だいこん 切り干し大根 キュウリ れんこん 塩 しょうゆ 砂糖 みりん 酢 マスタードサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン 砂糖 塩 酢 マスタード	熱量 692 kcal 蛋白質 21.7 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

今月の新座市内でされた野菜は、

にんじん・こまつな・だいこん・キャベツ・ねぎ・ほうれん草です。
今年もたくさん地場野菜を給食に取り入れ、地産地消に努めます。





1月の給食費引落日 1/5 (月)

2月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
26 (月) 大		ぎゅうにゅう	牛乳 はつが げんまいごはん さけのみそやき いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう 米 発芽玄米 塩 ごま 酒 鮭(切り身) 長ねぎ 砂糖 みりん ほうれん草 エノキ 酒 しょうゆ みりん のり だし昆布 煮干し だいこん 油揚げ さといも 長ねぎ だいこん みそ
		ぎゅうにゅう	牛乳	ぎゅうにゅう
		ソースやきそば	ソースやきそば	蒸し中華めん(たまご不使用) 油 たまねぎ にんじん ぶた肉 もやし 塩 こしょう キャベツ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ
		カレースープ	カレースープ	鶏がら ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 塩 こしょう しょうゆ カレー粉 パセリ
		いちご	いちご	いちご
27 (火) 皿		ぎゅうにゅう	牛乳	ぎゅうにゅう
		トックスープ	トックスープ	鶏がら トック とり肉 にんじん キャベツ 干しいたけ 塩 薄口しょうゆ ごま油
		タッカルビ	タッカルビ	とり肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 油 しょうゆ 砂糖 みりん コチュジャン 塩 ごま油
		むぎごはん	むぎごはん	米 むぎ
28 (水) 大		ぎゅうにゅう	牛乳	ぎゅうにゅう
		ハムとかいそうの サラダ	ハムとかいそうの サラダ	食パン(たまご・乳不使用) バター はちみつ キナ粉 砂糖 塩
		ホワイトシチュー	ホワイトシチュー	鶏がら キャベツ 油 とり肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも ワイン 塩 こしょう 米粉 バター 牛乳 生クリーム パセリ
		きなこトースト	きなこトースト	海藻ミックス コーン キャベツ キュウリ 醋 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ハム
29 (木) 皿		ぎゅうにゅう	牛乳	ぎゅうにゅう
		いなりごはん	いなりごはん	米 むぎ 酒 砂糖 塩 醋 油揚げ にんじん かんぴょう みりん しょうゆ
		カジキの たつたあげ	カジキの たつたあげ	カジキ(切り身) しょうが 酒 しょうゆ でんぶん 油
		みそあえ	みそあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 みそ みりん ごま油
		チョコプリン	チョコプリン	ベストチョコプリン(たまご・乳・大豆不使用)
30 (金) 大		ぎゅうにゅう	牛乳	ぎゅうにゅう
		いなりごはん	いなりごはん	米 むぎ 酒 砂糖 塩 醋 油揚げ にんじん かんぴょう みりん しょうゆ
		カジキの たつたあげ	カジキの たつたあげ	カジキ(切り身) しょうが 酒 しょうゆ でんぶん 油
		みそあえ	みそあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 みそ みりん ごま油
		チョコプリン	チョコプリン	ベストチョコプリン(たまご・乳・大豆不使用)

* イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

がっこう げんき とうこう



3学期も元気に登校しよう

ひ めんえきりょく ていこうりょく
日ごろから、免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけ、1日3食の
せいけつ こころ にち しょく
運動、十分な睡眠をとることで健康な体を保つことができます。
食事、適度な運動、十分な睡眠をとることで健康な体を保つことができます。



ふくぶくろ にく
ラッキーにんじん福袋には、とり肉、ごぼう、たまねぎ、しょうが、
はい なかみ
しらたき、うずらのたまご、にんじんが入っています。中を見て
はながた おおあた たの
花型のにんじんだったら大当たりです。楽しみにしていてください。



1月13日(火)から給食が始まります♪

あぶらあげ つく さんちく なか こ
油揚げで作った巾着の中にクラスに2個

とくべつ かたち い
特別な形のにんじんを入れています。

こどし さりょ さうしょく とくべつ
今年最初の給食で、特別なにんじんが当たる、

こううん こ
幸運の子はだれでしょう？



カレーライスの日

ひ てづく
この日は、いつものカレーライスに手作り
の福神漬けを添えて提供します。

あいしう ぱづく つけもの
七福神が由来とも言われるカレーとの
相性が抜群の漬物ですが、実は、チャーハン

あいしう よい
やピラフとも相性が良いと言われています。

えんざ よ ふくじんぶ
縁起の良い福神漬けを、色々な食べ物と食べ

あ じぶん すく あ さが
合わせて自分の好きな組み合わせを探すのも
おすすめです。