












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		ジョア	ジョア	
13 (火)		ちらしすし ラッキーにんじん ふくぶくろ ジョア おしるこ	ちらしすし 米 むぎ だし昆布 酒 油揚げ たけのこ 干しいたけ かんぴょう にんじん みりん 砂糖 高野豆腐 ほうれんそう のり ラッキーにんじん とり肉 ごぼう にんじん たまねぎ しょうが しらたき 塩 うずらの卵 油揚げ スパゲッティ(巾着を閉じる用) でんぶん しょうゆ みりん おしるこ あずき 砂糖 塩 白玉もち	熱量 726 kcal 蛋白質 26.9 g
14 (水)		にしょくあげパン (きなこ・ココア) ポトフ ぎゅうにゅう マカロニ サラダ	にしょくあげパン 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 じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ 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)		ごましおごはん さかなの ゆずみそやき だいずとさつまいもの ごまがらめ ぎゅうにゅう すましじる	ごましおごはん 米 むぎ ごま 塩 さかなの ゆずみそやき ホキ(切り身) 酒 みりん 砂糖 ゆず 西京みそ だいずとさつまいもの ごまがらめ 大豆 でんぶん さつまいも 油 こまつな 砂糖 しょうゆ ごま すましじる 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 ぎゅうにゅう やきにくサラダ	たらこ スパゲッティ 牛乳 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	しょうゆ ラーメン 牛乳 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	ちゅうかどん 牛乳 ぎゅうにゅう 米 むぎ ぶた肉 しょうが 酒 干しいたけ 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 ぎゅうにゅう	ピザまん 牛乳 ぎゅうにゅう 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
青森県の郷土料理献立		ぎゅうにゅう	牛乳 ぎゅうにゅう	
22 (木)		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	むぎごはん 牛乳 ぎゅうにゅう むぎ 米 イカメンチ 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
カレーライスの日		ぎゅうにゅう	牛乳 ぎゅうにゅう	
23 (金)		カレーライス (アレルギーフリー) マスタードサラダ てづくり ふくじんづけ ぎゅうにゅう	カレーライス (アレルギーフリー) 牛乳 ぎゅうにゅう 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 じゃがいも 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 きゅうり 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。

今月の新座市内でとれた野菜は、
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
給食週間 (24日～30日まで)				
26 (月) 大	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 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 さとも 長ねぎ だいこん みそ	熱量 604 kcal 蛋白質 26.7 g
27 (火) 皿	ソースやきそば いちご カレースープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ソースやきそば カレースープ いちご	ぎゅうにゅう 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 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	熱量 622 kcal 蛋白質 23.7 g
世界の料理献立【韓国料理】				
28 (水) 大	むぎごはん タッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎごはん タッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう 米 むぎ 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 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	熱量 615 kcal 蛋白質 25.5 g
29 (木) 皿	きなこトースト ハムとかいそうのサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこトースト ホワイトシチュー ハムとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう 食パン(たまご・乳不使用) バター はちみつ きな粉 砂糖 塩 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 海藻ミックス コーン キャベツ きゅうり 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ハム	熱量 759 kcal 蛋白質 25.9 g
30 (金) 大	チョコプリン いなりごはん カジキのたつたあげ みそあえ	ぎゅうにゅう 牛乳 いなりごはん カジキのたつたあげ みそあえ チョコプリン	ぎゅうにゅう 米 むぎ 酒 砂糖 塩 酢 油揚げ にんじん かんぴょう みりん しょうゆ カジキ(切り身) しょうが 酒 しょうゆ でんぶん 油 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 ベストチョコプリン(たまご・乳・大豆不使用)	熱量 660 kcal 蛋白質 27.3 g

*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。

がっき げんき とうこう
3学期も元気に登校しよう

ひ めんえきりよく ていこうりよく せいかつ こころ にち しょく
日ごろから、免疫力や抵抗力をアツくする生活を心がけ、1日3食の
しょくじ てきど うんどう じゅうぶん すいみん けんこう からだ たも
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。

食事 運動 睡眠

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、
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。楽しみにしてください。

おみくじ こんだて
1月13日(火)から給食が始まります♪
油揚げで作った巾着の中にクラスに2個
特別な形のにんじんを入れています。
今年最初の給食で、特別なにんじんが当たる、
幸運の子はだれでしょう？

カレーライスの日
この日は、いつものカレーライスに手作り
の福神漬を添えて提供します。
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
やピラフとも相性が良いと言われています。
縁起の良い福神漬を、色んな食べ物と食べ
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。