

# 学校給食予定献立表

令和2年1月分

さいたま市立学校給食センター

日 曜	ス プ リ ン ☆	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)
			赤	黄	緑	たんぱく質 (g)
			からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える	
9 木	○	 お正月献立(紅白なます、紅白ゼリー) にくどうふ こうはくなます こうはくゼリー	牛乳 どうふ ぶたにく	むぎごはん しらたき 油 さとう こうはくゼリー	ねぶかねぎ にんじん だいこん こまつな えのきたけ	600 24.5
10 金	☆	 たまごどん	鏡開き 牛乳 とりにく たまご あずき	むぎごはん さとう しらたまもち たまこもち でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース もやし こまつな きゅうり とうもろこし	666 24.7
14 火	○	 むぎごはん	牛乳 だいず さばのピリからやき のっぺいじる	むぎごはん 油 くらざとう さといも でんぶん	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぶかねぎ	699 28.8
15 水	☆	 チキンカレー	牛乳 とりにく	むぎごはん 油 こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト きゅうり りんごペースト だいこん れんこん	602 22.9
16 木	○	 むぎごはん	牛乳 とりにく ハム	むぎごはん 油 じゃがいも カシューナッツ さとう でんぶん こんにやく ごま	しょうが あおピーマン だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	641 21.9
17 金	☆	 ミルクティーあげぼん ツイストパン	牛乳 ベーコン どうふ ほたてみずに だっしふんにゆう	コッペパン ツイストパン ミルク(こうちや) 油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	630 23.5
20 月	○	 むぎごはん	牛乳 ぶたにく わかめ	むぎごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおピーマン もやし きゅうり だいこん	653 25.5
21 火	○	 やきトンごはん	牛乳 ぶたにく どうふ タラフライ わかめ	むぎごはん 油 ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが ねぶかねぎ りんごペースト こまつな にんじん えのきたけ	554 26.9
22 水	○	 ごもくおこわ	福島県の郷土料理 牛乳 とりにく なまあげ あぶらあげ さつまあげ	ごはん もちごめ さとう 油 さといも こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ だいこん キャベツ きゅうり ゆかり	552 22.7
23 木	○	 こまつなと たまごのごはん	牛乳 たまご ぶたにく ホキでんぶんつき	むぎごはん さとう 油 ごま さつまいも	こまつな ねぶかねぎ ごぼう にんじん だいこん	592 24.9
24 金	☆	 フラワーロール	友好都市(カナダ) 牛乳 さけ ベーコン ひじき	フラワーロール パター 油 じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム だいこん もやし きゅうり	582 23.2
27 月	☆	 メキシカンライス	友好都市(メキシコ) 牛乳 ウインナー とりにく ひよこめ	ごはん 油 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム かぶ にんにく トマト あおピーマン パプリカ レタス レモン とうもろこし	624 21.0
28 火	○	 けんちんうどん	6-3代表児童の献立 牛乳 とりにく あぶらあげ こもちししゃもフライ だいがかいも	じこなうどん こんにやく 油 さといも でんぶん さとう こもちししゃもフライ はちみつ さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ こまつな	718 25.0
29 水	○	 むぎごはん	6-2代表児童の献立 牛乳 ハンバーグ とうふ ぶたにく	むぎごはん じゃがいも こんにやく 油	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ こまつな みかん	617 25.4
30 木	○	 ひるぜんふうやきそば	6-1代表児童の献立 牛乳 あぶらふのみそじる みかんタルト	コーヒー牛乳 とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ あおピーマン もやし こまつな えのきたけ	566 20.6
31 金	☆	 ?	本町小・夢の給食、お誕生日給食 牛乳 やきぶた とりにく ポークラビオリ ほたてみずに	むぎごはん ごま油 油 でんぶん くらごまプリン	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース にんにく かぶ チンゲンサイ	685 29.2

\* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。

## 1月24日(金)から30日(木)は全国学校給食週間です!

★学校給食は明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まりました。  
一時、戦争の影響などにより中断されましたが、昭和21年12月24日より  
学校給食が再開しました。これを記念して1月24日から30日が全国学校給食週間と  
定められました。(12月24は冬休みのため、1ヶ月遅れとなりました。)

