

学校給食予定献立表

平成 30年1月分

さいたま市立与野本町小学校

日 曜	お は し の 日	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		
10	○			お正月献立(紅白なます) なまあげとうずらのたまごのあまずこ こうはくなます	牛乳 なつとう なまあげ ぶたにく うずらのたまご	むぎごはん あぶら こんにやく さとう かたくりこ ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ だいこん	681 28.8
11	○			鏡開き(1月11日)献立 さけのゆうあんやき とんじる みかん	牛乳 チーズ のり さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ	もち さとも わかめ あぶら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん みかん ゆず	548 31.8
12				ソーセージとまめのトマトに わかめサラダ	牛乳 わかめ ソーセージ だいず ひよこまめ チーズ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ミルメーク	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	658 21.3
15	○			あじフライ はくさいのごまあえ	牛乳 こんぶ だいず あぶらあげ あじ	こめ あぶら さとう こんにやく パンこ こむぎこ ごま	にんじん ごぼう こまつな もやし はくさい	585 22.2
16	○			おやこに いそかあえ	牛乳 とりにく たまご なまあげ のり	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし さいいんげん	606 24.9
17				じゃがいもとナッツのあまからあげ ABCスープ	牛乳 ベーコン じゃこ とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ ABCマカロニ	たまねぎ にんじん コーン ピース キャベツ セロリ マッシュルーム	632 21.5
18				とうふとえびのチリソース えのきとわかめのナムル	牛乳 とうふ えび わかめ	むぎごはん あぶら かたくりこ ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム えのき トマト ピース もやし こまつな	615 25.6
19	○			旬の献立(れんこん) てりやきチキン かきたまじる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな しょうが	541 26.6
22	○			給食週間★千葉県 の郷土料理 あじさんがのあまずあんかけ※ ごもくきんぴら	牛乳 ぶたにく さつまあげ あじ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま こんにやく	ごぼう にんじん しょうが さいいんげん	552 22.1
23				給食週間★アメリカ料理 ウインナー さわやかサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー かんてん ヨーグルト	コッペパン さとう あぶら	キャベツ きゅうり みかん トマト	576 24.6
24				給食週間★カナダ料理 ブーティン(カナダのポテトリょうり) かいそうサラダ	牛乳 さけ チーズ かいそう	こめ バター あぶら じゃがいも さとう ごま	こまつな たまねぎ マッシュルーム きゅうり だいこん コーン にんにく	680 20.8
25				給食週間★メキシコ料理 ポゾレ かぼちゃとナッツのからあげ	牛乳 ソーセージ とりにく ひよこまめ	こめ あぶら さとう カシューナッツ	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト ピーマン パプリカ かぶ レタス コーン レモン かぼちゃ	625 22.6
26				給食週間★本町小・夢の給食 ★お・た・の・し・み★	牛乳 たらこ ほたて チーズ なまクリーム たまご とりにく ベーコン アイス	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ	しめじ エリンギ たまねぎ ほうれんそう にんにく セロリ にんじん キャベツ コーン パセリ	687 31.1
29				コーンクリームスープ アーモンドサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン	しよくパン さとう あぶら じゃがいも アーモンド	コーン パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	532 17.5
30	○			ちくわのいそべあげ こんにやくサラダ	牛乳 とりにく ちくわ たまご あおのり	うどん さとう こむぎここんにやく ごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう だいこん コーン きゅうり	610 29.7
31	○			お誕生日給食 さわにわん あおりんごゼリー	牛乳 のり たまご なつとう いか ツナ チーズ とりにく ゼリー	すめし かたくりこ マヨネーズ あぶら さとう	きゅうり ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう	606 25.9

* 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。
*「あじさんが」とは千葉県の郷土料理である「なめろう」を焼いた「さんが焼き」といわれるものです。

1月22日(月)から26日(金)は給食週間です!

- ★さいたま市の友好都市の料理を提供する予定です!
- ★給食週間の最終日には、「本町小★夢の給食」が登場します!各クラスに“食べたい給食”のアンケートをとり、そこで出てきた献立を組み合わせ、1食分の献立をたてました!お楽しみに(*~*)

