



あけましておめでとうございます。新学期がスタートしました。休み明けは、体を日常の生活リズムに戻すのが大変です。規則正しい生活を心がけ、元気に3学期をスタートさせましょう。給食室一同明るく元気に給食作りに励み、子どもたちに喜んでもらえる給食を目指してがんばります。本校では1月20日～24日を給食週間としています。食べものを通じて食べることの大切さを感じたり、関心を深めたりするためにさまざまな取り組みを予定しています。給食では「姉妹・友好都市の料理めぐり」と題し、さいたま市が姉妹・友好都市の提携を結んでいる国内の4都市と海外の5ヶ国の献立を実施します。詳しくは給食だよりをご覧ください。

日	曜	はしの日	こんだてめい		体をつくる赤の食品	エネルギーになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
9	木	○	鏡開き献立	わかめごまごはん	牛乳	こうはくぞうに こうはくなます	ぎゅうにゅう わかめ かつおだし とりにく なんと あぶらあげ	こめ あぶら ごま もち さとう	しいたけ こまつな だいこん にんじん ゆず	565	20.8
10	金			【アメリカの献立】 セルファンバーガー (セサミパンズ)	牛乳	(ハンバーグマトソース) コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう(クリームスープにも) ぶたにく とりにく	パン ごま でんぶん さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	595	21.6
14	火	○		きりぼしだいこんの たきごまごはん	牛乳	いかのさいきょうやき いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか みそ のり	こめ むぎ あぶら ごま さとう	にんじん きりぼしだいこん さやいんげん もやし こまつな キャベツ	556	23.2
15	水			インディアンズパゲッティ	牛乳	シナモンポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム あおピーマン キャベツ きゅうり コーン	599	22.3
16	木			ハッシュドボーク (ごはん)	牛乳	マカロニサラダ	ジョア ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ マカロニ さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	545	18.2
17	金			【ニュージーランドの献立】 こどもパン	牛乳	フィッシュアンドチップス レンテルのトマトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン レンズまめ	パン あぶら パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう おしむぎ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ	604	21.2
20	月			【中国の献立】 むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	573	23.7
21	火	○		【新潟県の献立】 たれかつどん (むぎごはん)	牛乳	(とんかつのり) スキーじる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かつおだし とうふ みそ	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく さつまいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ	572	20.9
22	水	○	防災献立	ほうさいごもごはん	牛乳	さばのおしおやき かきたまじる ほうさいビスケット	ぎゅうにゅう さば かつおだし とりにく たまご	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま でんぶん	しめじ にんじん たけのこ しいたけ なめこ きくらげ わらび たまねぎ えのきたけ ながねぎ	675	26.5
23	木			【カナダの献立】 しょくパン・ハニーメーブル	牛乳	サーモンチャウダー カナダふうカラフルサラダ	ぎゅうにゅう(サーモンチャウダーに も) さけ なまクリーム	パン はちみつ メープルシロップ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	551	20.1
24	金	○		【福島県の献立】 こづゆうどん (じごなうどん)	牛乳	みそかんぶら そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく かつおだし なまあげ みそ	うどん あぶら しらたき さとう しらたまふ じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねふかねぎ はくさい きゅうり	576	22.2
27	月			ホワイトカレー (ターメリックライス)	牛乳	こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう(ホワイトカレーにも) とりにく しろはなまめ わかめ	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり コーン	563	19.1
28	火	○		【群馬県の献立】 かみなりごはん	牛乳	わかさぎフリッター こしねじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかさぎ かつおだし みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん さとも こんにやく	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ はくさい	559	22.1
29	水			【メキシコの献立】 スライスコッペパン	牛乳	チリコンカン かぼちゃサラダ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう たまごなしマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん	551	21.3
30	木	○		【千葉県献立】 ひじきごはん	牛乳	あじのさんがあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき あじ みそ	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん ごま	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ながねぎ たけのこ はくさい もやし こまつな	545	21.8
31	金		お誕生日献立	ガーリックライス	牛乳	マーマレードチキン ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ バター あぶら さとう マーマレード じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ パセリ セロリー にんじん キャベツ コーン	565	23.2

※9日(木)なると…魚肉を含みます。工場では卵、かに、小麦、魚醤を含む製品を製造しています。原料の魚はえび、かにを食べています。
 ※14日(火)いか西京みそ焼き…いか、魚醤、大豆成分、小麦成分を含みます。
 ※21日(火)ヒレカツ(たれかつ丼)…大豆成分、小麦成分、乾燥卵白を含みます。
 ※22日(水)災害用ビスケット…ごまを含みます。

☆パンや調味料、その他加工品の細かい内容は献立表には記載していません。詳しい内容を知りたいときは、お手数ですが栄養教諭小林までご連絡ください。
 ★食材購入などの都合で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

○給食費の停止(減額)は連続6日以上欠食が対象です。(給食を実施しない土日を除く)ご家庭からの書類提出が必要です。
 詳しくは年度当初に配付した「令和6年度の給食費について」をご覧ください。
 ○はしの持参にご協力をありがとうございます。毎日清潔なものを着用ください。

