

# 1月のこんだて表

家庭数

平成30年

さいたま市立新開小学校

日(曜)	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
10(水)	おめでとうごはん ★新年お祝いメニュー		ニシンの竜田揚げ 紅白雑煮 いちご	牛乳 にしん 鶏肉 かまぼこ		精白米 赤米 さつまいも なたね油	さといも 無塩みそ(白) 無塩みそ(紅)	にんじん だいこん 根深ねぎ こまつな	いちご		エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g
11(木)	豚キムチ丼 (麦ご飯) ★なかよし給食		青のりポテト 中華漬け	豚肉 牛乳 あおのり		精白米 米粒麦 植物油 でん粉	じゃがいも なたね油 ごま油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ にら 根深ねぎ はくさい	もやし だいこん きゅうり にんにく	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
12(金)	白飯 小松菜ふりかけ		じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉(挽) だいず	わかめ	精白米 ごま油 じゃがいも 植物油	三温糖 でん粉 ごま油	こまつな たまねぎ にんじん しょうが	グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん		エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
15(月)	キーマカレー (麦ご飯)		コーンサラダ ボンカン	鶏肉(挽) 豚肉(挽) だいず 白花豆ペースト	牛乳	精白米 じゃがいも 米粒麦 植物油	三温糖	にんにく しょうが セロリー にんじん	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	コーン たまねぎ ぼんかん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
16(火)	五目ご飯(防災用) ★防災を意図する献立		ホキフライ すいとん りんご	牛乳 ホキフライ 豚肉 油揚げ		なたね油 小麦粉		こまつな だいこん たまねぎ にんじん	ごぼう りんご		エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g
17(水)	鶏ごぼうご飯 ★鳥崎さんのお米		カレイ竜田 かきたま汁 みかん	鶏肉 油揚げ 牛乳 かれい竜田	豆腐 わかめ	精白米 強化米 三温糖 植物油	なたね油 でん粉	にんじん ごぼう しめじ にんじん	たまねぎ 根深ねぎ みかん		エネルギー 630 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g
18(木)	白飯 焼きのり		豆腐のチゲ風 れんこんサラダ	焼きのり 牛乳 豆腐 豚肉	ロースハム	精白米 ごま油 三温糖 きび糖	すりごま	はくさい もやし しめじ にんにく	えのきたけ 根深ねぎ にら にんにく	しょうが れんこん きゅうり にんじん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
19(金)	みそけんちんうどん (地粉うどん)		小魚入り松菜いも 香り漬け	鶏肉 油揚げ 牛乳 かえり煮干し		さといも 植物油 さつまいも	なたね油 きび糖 はちみつ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	根深ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	しょうが	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.6 g

## ◆◆◆ 給食週間(1月22日~26日) ◆◆◆

22(月)	セルフチルドック 【メキシコ・トルーカ市】		かぼちゃサラダ ヨーグルト	ウインナー 豚肉(挽) だいず チーズ	牛乳 ヨーグルト	コッペパン 植物油 三温糖		たまねぎ にんじん トマト にんにく	かぼちゃ きゅうり コーン		エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g
23(火)	白飯 【中国・てい州市】		鶏肉の油淋ソースがけ ナムル 肉ワンタンスープ	牛乳 鶏肉		精白米 でん粉 なたね油	ごま油 三温糖 いりごま	にんにく しょうが 根深ねぎ だいこん	きゅうり もやし にんにく しょうが	にんじん たまねぎ もやし 根深ねぎ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g
24(水)	山型食パン メープルジャム 【カナダ・ナナイモ市】		サーモンチャウダー コールスローサラダ	牛乳 さけ ベーコン 牛乳		山型食パン メープルゼリー じゃがいも	植物油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり	たまねぎ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
25(木)	白飯 【ALT・レニー先生の 出身国・フィリピン】		チキンアドボ ニラガ ナタデココポンチ	牛乳 豚肉		精白米 植物油 三温糖 じゃがいも	上白糖	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	にんじん しょうが みかん(缶) パイン(缶)	もも缶 りんご(缶)	エネルギー 699 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.9 g
26(金)	まいだけご飯 【福島県・商会津町】		ざくざく煮 小松菜のツナ和え	板昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	生揚げ さつま揚げ ツナ油漬	精白米 強化米 米粒麦 三温糖	植物油 いりごま さといも	まいだけ だいこん 板こんにゃく にんじん	ごぼう 干しいたけ こまつな キャベツ	コーン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g
29(月)	開化丼 (麦ご飯)		いわしフィレ竜田 磯香和え	豚肉 鶏卵 牛乳 いわし	刻みのり	精白米 植物油 三温糖 でん粉	なたね油 米粒麦	たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな	もやし		エネルギー 662 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
30(火)	白飯		生揚げとうすらの甘酢煮 わかめサラダ みかん	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 うすら卵		精白米 三温糖 植物油	でん粉 ごま油 いりごま	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ	干しいたけ しめじ こんにゃく きゅうり	キャベツ コーン みかん	エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
31(水)	トマトクリーム スパゲティ		ししゃもフライ ミックスサラダ	えび いか ベーコン 生クリーム	白大豆 牛乳 ししゃも	スパゲティ オリーブ油 なたね油	じゃがいも 植物油 きび糖	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく	トマト キャベツ きゅうり コーン		エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.4 g

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。
- ・1月22日~26日は給食週間です。さいたま市の国内外の姉妹都市・友好都市の料理をご紹介する予定です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
630kcal	24.9g	19.0g	2.4g