

1月分 予定献立表

1月24日~1月30日は全国学校給食週間です

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	
11(木)	わかめごはん ◎鏡開き		赤魚のだし醤油焼き 七草白玉雑煮	牛乳 赤魚 鶏肉	精白米 煮込みもち 強化米 米粒麦 米粒麦 いりごま(白)	だいこん せり にんじん みつば こまつな かぶ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.5 g
12(金)	白飯 ★サラダ部門第1位		マーボー豆腐 ★春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ひよこ豆	精白米 でん粉 あぶら 緑豆はるさめ さとう ごま油	たまねぎ にんにく こまつな にんじん しょうが 根深ねぎ りょくとうちやし 干しいだけ きゅうり	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
15(月)	★チキンカレー (白飯) ★カレー部門第1位		フレンチサラダ	鶏肉 牛乳	精白米 あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん カットマト みかん(缶) セロリー アップルソース にんにく キャベツ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g
16(火)	みぞれうどん		ししゃもフライ ごま酢和え	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 ししゃもフライ	地粉うどん すりごま(白) さとう でん粉 あぶら	はくさい しめじ キャベツ たまねぎ 根深ねぎ りょくとうちやし だいこん しょうが にんじん こまつな	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
17(水)	★抹茶揚げパン ★揚げパン部門第1位		野菜のスープ煮 ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン 干しひじき	コッペパン あぶら きび糖 じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g
18(木)	★キムチチャーハン ★ご飯部門第1位		こいわしフライ ワンダンスープ	焼き豚 牛乳 こいわしフライ 豚肉	精白米 ごま油 米粒麦 ウェーフワンタン 強化米 あぶら	はくさいキムチ たまねぎ 根深ねぎ りょくとうちやし 青ピーマン ほろれんそう にんじん しょうが	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g
19(金)	白飯		じゃがいもの肉みそソース 柚香和え	牛乳 豚肉	精白米 あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ 干しいだけ きゅうり さやいんげん ゆず	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g
23(火)	ツイストパン ★スープ部門第1位		★クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	ツイストパン バター じゃがいも さとう あぶら 小麦粉	たまねぎ ブロccoliリー にんじん ホールコーン マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g

24日~29日は、さいたま市の姉妹都市・友好都市のメニューが登場します。

24(水)	白飯 ☆新潟県 南魚沼市		ぶりフライ のっぺい汁	牛乳 かまぼこ ぶりフライ	精白米 あぶら でん粉 さといも	ごぼう 干しいだけ こんにゃく れんこん にんじん	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g
25(木)	アロス・ロホ ☆メキシコ トルーカ市		かぼちゃコロッケ ポソレ	ウインナー 牛乳 鶏むね肉 ひよこ豆	精白米 強化米 あぶら かぼちゃコロッケ	たまねぎ 赤ピーマン レモン ホールコーン かぶ にんにく かぶ(葉) グリーンピース レタス	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
26(金)	豆腐めし ☆群馬県 みなかみ町		さばの文化干し こしね汁	豆腐 牛乳 さば文化干し 豚肉	精白米 さとう あぶら	にんじん 生しいだけ しめじ 根深ねぎ だいこん こんにゃく	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.1 g
29(月)	白飯 ☆中国 鄭州市		鶏肉の油淋ソースかけ 卵入り中華風コーンスープ	牛乳 わかめ 鶏肉 鶏卵 ベーコン	白飯 でん粉 あぶら さとう ごま油	にんにく ホールコーン しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんじん クリームコーン チンゲンサイ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g

30日は「シェフ給食」です。ロイヤルパインズホテル浦和のフランス料理長である杉山知弘シェフにお越しいただき、新開小の調理員さんと一緒に特別なフレンチ給食を作っていただきます！お楽しみに♪

30(火)	◆クロワッサン		◆白身魚のプレゼ きのこのクリームソース ◆人参、小松菜、レーズンの オレンジ風味キャロットラペ ◆ポトフ ◆ストロベリーカスタードタルト	コーヒー牛乳 たら 牛乳 生クリーム ウインナー	クロワッサン ストロベリータルト オリーブ油 バター グレープシードオイル 小麦粉 じゃがいも	白しめじ たまねぎ 白まいたけ だいこん えのきたけ キャベツ にんじん こまつな 干しぶどう	エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.2 g
31(水)	白飯 ★デザート部門第1位		すき焼き風煮 からし和え ★フルーツ(ぼんかん)	牛乳 豚肉 豆腐	白飯 あぶら さとう	にんじん しらたき りょくとうちやし はくさい 根深ねぎ ぼんかん えのきたけ こまつな しめじ キャベツ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.8 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。
- ・今月の給食では、給食ランキングの各部門で1位だったメニューも登場します。お楽しみに！

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
609kcal	23.6g	18.5g	2.2g



1月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>給食の前はせっけんで しっかりと手を洗おう！</p>	<p>★チキンカレー (はくはん) 1位</p> <p>★サラダ フレンチサラダ</p>	<p>1月24日～30日は「給食週間」です</p> <p>今日24日～30日の給食には、さいたま市の姉妹都市・友好都市の料理が登場します。</p> <p>24日：新潟県 南魚沼市 25日：文士シコ トルネーカ市 26日：群馬県 みなかみ町 29日：中国 鄭州(ていしゅう)市</p>	<p>★はるさめサラダ</p> <p>はくはん</p> <p>★サラダぶもん 1位</p>	<p>★はるさめサラダ</p> <p>マポーとうぶ</p> <p>牛乳</p>
<p>★チキンカレー (はくはん) 1位</p> <p>★カレーぶもん 1位</p>	<p>16 ししゃもフライ</p> <p>17 ひじきのマリネ</p> <p>★まっちゃあげパン</p> <p>★あげパンぶもん 1位</p>	<p>18 こいわしフライ</p> <p>★キムチチャーハン</p> <p>★ごはんぶもん 1位</p>	<p>19 ゆずかあえ</p> <p>はくはん</p> <p>★サラダぶもん 1位</p>	<p>20 じゃがいものくみそソース</p> <p>はくはん</p> <p>★カレーぶもん 1位</p>
<p>振替休業日</p>	<p>21 プロッコリーサラダ</p> <p>★クリームシチュー</p> <p>★スープぶもん 1位</p>	<p>22 ツイストパン</p> <p>★スープぶもん 1位</p>	<p>23 フレンチサラダ</p> <p>★クリームシチュー</p> <p>★スープぶもん 1位</p>	<p>24 さばのぶんかぼし</p> <p>はくはん</p> <p>★カレーぶもん 1位</p>
<p>29 とりにくの コーリンソースかけ</p> <p>はくはん</p> <p>★ちゅうごく ていしゅうし</p>	<p>25 かぼちゃココック</p> <p>アロス・ロボ</p> <p>★ごはんぶもん 1位</p>	<p>26 さばのぶんかぼし</p> <p>はくはん</p> <p>★カレーぶもん 1位</p>	<p>27 さばのぶんかぼし</p> <p>はくはん</p> <p>★カレーぶもん 1位</p>	<p>28 さばのぶんかぼし</p> <p>はくはん</p> <p>★カレーぶもん 1位</p>
<p>29 とりにくの コーリンソースかけ</p> <p>はくはん</p> <p>★ちゅうごく ていしゅうし</p>	<p>30 クロワッサン</p> <p>★スープぶもん 1位</p>	<p>31 からしあえ</p> <p>はくはん</p> <p>★デザートぶもん 1位</p>	<p>30 ツイストパン</p> <p>★スープぶもん 1位</p>	<p>26 さばのぶんかぼし</p> <p>はくはん</p> <p>★カレーぶもん 1位</p>

1月30日は「シェフ給食」です！

ロイヤルハイムズホテル浦和のフランス料理長
である 杉山 知弘(すぎやま ともひろ)さん
シェフにお越しいただき、新開小の調理員さん
と一緒に特別なフレンチ給食を作っていました
ます！お楽しみに♪

