

1月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 EHEC (kcal) たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの		
9 木		おぎごはん		こめ おぎ		618	
		さいのくになっとう	だいず				
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう しらたき	たまねぎ にんじん さやいんげん	25.0	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
10 金		1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、無病息災を祈って、お正月の間に飾っていた鏡餅を食べる風習のことです。お餅を小さくする時に包丁などの刃物を使うのは切腹を連想させ、縁起が悪いことから、木づちなどでたたいて小さくします。このため、『切る』や『割る』という言葉避けて『開く』という言葉が使われます。給食では、ミニサイズの紅白餅を入れた雑煮を提供します。				616	
		いわつきくさんのごはん		こめ			
		さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが		
		ぞうに	とりにく かまぼこ	さといも もち	だいこん にんじん こまつな		24.0
		いそかあえ	のり		こまつな もやし		
14 火		わふうあんかけごはん (おぎごはん)	ぶたにく いか	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん	キャベツ たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ	629	
		きびなごのかりかりフライ	きびなご	でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが		
		こめこめんサラダ	わかめ	こめこめん あぶら さとう	ホールコーン きゅうり こまつな	23.8	
15 水		こくとうきなこあげパン	きなこ	こめこコッペパン あぶら さとう		598	
		ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	かぶ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん セロリー		
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	24.1	
16 木		おぎごはん		こめ おぎ		592	
		マーボーどうふ	どうふ ぶたにく みそ	あぶら でんぶん さとう	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが		
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん こまつな	25.1	
17 金		いわつきくさんのごはん		こめ		577	
		キャベツメンチカツ	ぶたにく	こむぎこ あぶら さとう	キャベツ しょうが		
		すましじる		じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	17.4	
		しおこんぶあえ	こんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ かぶ		
20 月		やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ さとう あぶら	にんじん にんにく ねぎ しょうが こまつな	586	
		ししゃものあおのりフライ	ししゃも あおのり	パンこ でんぶん あぶら			
		わかめスープ	どうふ わかめ		たまねぎ にんじん こまつな	23.8	
21 火		さきたまライスボール		さきたまライスボール		638	
		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく チーズ	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース		
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ ホールコーン	27.0	
22 水		のっぺいうどん(じごなうどん)	ぶたにく	じごなうどん さといも あぶら こんにやく でんぶん	にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	568	
		しゃりしゃりだいず	だいず	こむぎこ でんぶん あぶら さとう			
		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	23.9	
23 木		ターメリックライス		こめ あぶら		615	
		ハヤシシチュー	ぶたにく なまクリーム	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ トマト セロリー しめじ		
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	20.5	

24 金	<p>～日本最初の学校給食～ 日本で最初の学校給食の献立は、ごはん・鮭の塩焼き・漬物だったといわれています。当時の献立は簡素なものでしたが、食料が十分に手に入らなかった時代の貴重な栄養源となっていました。この日は、当時の献立を再現した給食を提供します。</p>			565
	いわつきさんのごはん		こめ あぶら	
	さけのしおやき	さけ		
	すいとんじる	とりにく ちくわ	すいとん	こまつな だいこん ねぎ にんじん
27 月	いわつきさんのごはん		こめ	
	さばのサクサクあげ	さば	でんぷん さとう パンこ あぶら	
	こんさいのみそしる	ぶたにく みそ	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ
	やさいのしょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが
28 火	<p>～メキシコ料理～ メキシコのトルーカ市は、さいたま市の海外姉妹都市の1つです。埼玉県知事が中南米を視察した際、メキシコの埼玉県人会より姉妹都市提携の希望があり、トルーカ市と旧・浦和市が姉妹都市を提携しました。さいたま市役所の広場には、トルーカ市から贈られた『トルーカの鐘』があり、1日5回その音を聞くことができます。チリコンカンは、メキシコでよく食べられている、豆やひき肉、トマトを煮込んだ料理です。ピタパンに挟んでいただきます。</p>			590
	ピタパン		ピタパン	
	チリコンカン	だいず ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト
	かぼちゃサラダ		あぶら さとう	かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ
29 水	<p>～中国料理～ 中国の鄭州（ていしゅう）市は、さいたま市の友好都市です。中国の料理、油淋鶏（ユージンチー）は、ゆでた鶏肉に、刻んだ長ねぎを使ったしょうゆベースのたれをかけたものです。日本と台湾では、衣をつけた鶏肉を油で揚げます。『淋』は、中国語で『水をかける』という意味があり、『油淋』は食材に油をかけるという意味です。</p>			590
	おぎごはん		おぎ こめ	
	とりにくのユージンソースがけ	とりにく	でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ
	はるさめスープ	わかめ	あぶら でんぷん さとう はるさめ	もやし えのきたけ ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ
30 木	<p>～福島県郷土料理～ 福島県南会津町（みなみあいづまち）は、さいたま市の友好都市です。5年生が毎年自然の教室で行く館岩少年自然の家もこの地域にあります。ざくざく煮は、福島県の郷土料理です。『ざくざく』とは、もともと『菜を細かく刻んだもの』を指したといわれていますが、その後、食材を角切りにした汁物という意味に変化していったといわれています。</p>			615
	まいたけごはん	とりにく	こめ おぎ	まいたけ
	さわらのしろしょうゆたつたあげ	さわら	でんぷん あぶら	
	ざくざくに	ちくわ	さといも こんにやく	だいこん にんじん
31 金	りんご			りんご
	おぎごはん		こめ おぎ	
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく
かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	

献立は、都合により変更することがあります。

	基準値	平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	608
たんぱく質 (g)	21～32	23.5



全校学校給食週間について

1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。学校給食の始まりは、1889年（明治22年）山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の私立忠愛（ちゅうあい）小学校においてです。当時は、食料が十分手に入らなかったため、学校に弁当を持ってこることができない児童のために昼食を提供したのが始まりといわれています。今では毎日おいしい給食が食べられるようになりましたが、給食ができるまでには多くの人々が関わっています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。