






日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 24kcal-(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 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。				597
		わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		24.5
		さわらの ふかやねぎみそやき	さわら みそ	さとう	ねぎ	
		ぞうに	とりにく	さといも もち	だいこん ねぎ にんじん こまつな	
12月		成人の日				
13 火		むぎごはん		こめ むぎ		612
		さいのくになっとう	なっとう			24.9
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	
		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	
14 水		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	606
		ししゃもフライ	ししゃも	でんぷん あぶら パンこ		26.3
		わかめスープ	とうふ とりにく わかめ		たまねぎ にんじん こまつな	
15 木		ツイストパン		ツイストパン		614
		じゃがいもの クリームに	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン	22.6
		こんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	
16 金		きつねどん (いわつきくさんのごはん)	たまご あぶらあげ	こめ さとう でんぷん	たまねぎ ねぎ さやいんげん ほししいたけ	624
		すましじる	わかめ		にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	23.8
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり しそ	
19 月		キャラメルあげパン		こめこコッペパン あぶら さとう		670
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	30.9
		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ こまつな ホールコーン たまねぎ	
20 火		むぎごはん		こめ むぎ		591
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	27.2
		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	
		ぽんかん			ぽんかん	
21 水		ふかやねぎみそうどん	ぶたにく とうふ みそ	じごなうどん あぶら さといも こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ	579
		きびなごの サクサクあげ	きびなご	あぶら こむぎこ さとう でんぷん	しょうが	23.4
		だいこんときゅうりの ピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり だいこん	

22		むぎごはん		こめ むぎ		582
		ごもくどうふ	とうふ ぶたにく みそ ちくわ	あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ	25.2
		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	
23		むぎごはん		こめ むぎ		626
		チキンカレー	とりにく	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 にんにく しょうが	21.6
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	
 全国学校給食週間（1月24日～30日） 						
26		むぎごはん		こめ むぎ		613
		なまあげと ぶたにくのみそに	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが	25.7
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
27		れんこんごはん	ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	れんこん にんじん	602
		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		23.8
		こしねじる	みそ	こんにゃく あぶら	こまつな だいこん ねぎ にんじん ほししいたけ	
28		～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（ユーリンチー）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。				638
		いわつきくさんのごはん		こめ		22.3
		とりにくの ユーリンソースがけ	とりにく	でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	
		ちゅうかふう コーンスープ	ベーコン わかめ		ホールコーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	
		りんご			りんご	
29		はちみつパン		はちみつパン		580
		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 グリーンピース	21.8
		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	
30		ソイどん （むぎごはん）	だいず ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	ピーマン	594
		はくさいスープ	ベーコン		にんじん はくさい たまねぎ こまつな	23.7
		ヨーグルト	ヨーグルト			
献立は、都合により変更することがあります。					平均栄養量	
					エネルギー (kcal)	609
					たんぱく質 (g)	24.5

## 全国学校給食週間について

毎年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く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。