

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー(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』という言葉を避けて『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 むぎ		
		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			
		にくじやが	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	
		おかげあえ	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	てんぷん あぶら パンこ		
		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	
		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
		すまじる	わかめ		にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	
		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 だいす 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	
		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	
		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	
		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	

		むぎごはん		こめ むぎ		
22		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	582
木		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	25.2
		むぎごはん		こめ むぎ		
23		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	626
金		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	21.6

全国学校給食週間（1月24日～30日）

		むぎごはん		こめ むぎ		
26		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	613
月		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	25.7
		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	
27		さわらの しろしょうゆたつたあげ	さわら	でんぶん あぶら		602
火		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	23.8

		～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。				
28		いわつきくさんのごはん		こめ		
水		とりにくの ユーリンソースかけ	とりにく	でんぶん 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	22.3
		りんご			りんご	
		はちみつパン		はちみつパン		
29		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 グリンピース	580
木		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	21.8
		ソイどん (むぎごはん)	だいす ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	ピーマン	
30		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	594
金		ヨーグルト	ヨーグルト			23.7

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。