

1月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	力や体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
10	水	ココアあげパン		じゃがいものクリームに キャベツとコーンのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン 調理用ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら さとう くらざとう じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし みかん	ココア チキンガルスープ 食塩 こしょう りんご酢 しょうゆ	684 [kcal] 21.2 [g]
11	木	なめし		ちくぜんに しらたまぜんざい	わかめ とりにく あずき ぎゅうにゅう	こめ あぶら いろこま さといも さとう しらたまもち くり	こまつな しょうが ごぼう だけのこ にんじん れんこん ほししいたけ	食塩 しょうゆ かつおぶし(だし) こんにやく みりん きょうかまい	655 [kcal] 22.1 [g]
12	金	ごはん		いかとやさしいのいためもの わかめスープ はるまき くだもの	ぎゅうにゅう いか あさり ベーコン わかめ	こめ はるまきのかわ じゃがいも あぶら かたくりこ	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ キャベツ はるまき(く) ながねぎ スイーツプリンク	きょうかまい 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう オイスターソース チキンガルスープ	605 [kcal] 22.5 [g]
15	月	あずきごはん		さわらのさいきょうやき まゆたまじる いそかあえ	あずき なると ぎゅうにゅう さわら とりにく のり	こめ もち あぶら かたくりこ	だいこん にんじん ほうれんそう こまつな もやし キャベツ	清酒 食塩 みりん こんぶ(だし) みそ こしょう かつおぶし(だし) しょうゆ	594 [kcal] 26.7 [g]
16	火	たまごとうどん		ころころだいがく わふうサラダ	たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう いんげんまめ	じごなうどん すりごま さとうアーモンド あぶら かたくりこ はちみつ さつまいも こまあぶら	にんじん ほししいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	みりん しょうゆ 食塩 かつおぶし(だし) 穀物酢	666 [kcal] 23.2 [g]
17	水	ごはん		とうふのチゲふう じゃがいものかおりいため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり かつおぶし	こめ さとう こまあぶら じゃがいも あぶら	はくさいもやし しめじ えのきたけ ながねぎ にら にんにく しょうが	きょうかまい チキンガルスープ しょうゆ 清酒 こしょう 食塩	597 [kcal] 26.3 [g]
18	木	むぎごはん		こざかなふりかけ おやこに かおりづけ	ちりめんじゃこ かつおぶし のり ぎゅうにゅう なまあげ たまご とりにく	こめ むぎ いろこま じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやえんどう しょうが キャベツ きゅうり	きょうかまい ゆかり しょうゆ みりん 食塩	610 [kcal] 25.9 [g]
19	金	くろパン		チキンピーズ はなやさいサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん りんご にんにく キャベツ グリーンピース きゅうり ブロッコリー カリフラワー	チキンガルスープ 食塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ からし 穀物酢	641 [kcal] 26.8 [g]
22	月	チャーハン		さかなのこうみソースかけ はくさいスープ くわわかめのピリからあえ	やきふた くきわかめ たまご ひじき ホキ きゅうにゅう ベーコン	こめ さとう こまあぶら あぶら かたくりこ	にんじん ながねぎ キャベツ にんにく しょうが こねぎ はくさい たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	きょうかまい チンタン 食塩 しょうゆ こしょう 穀物酢 チキンガルスープ レッドペッパー	585 [kcal] 25.0 [g]
23	火	まいたけごはん		ざくざくに くるみあえ くだもの	あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ かえりにほし	こめ さとう いろこま さといも くるみ すりごま	まいたけ にんじん だいこん みかん ごぼう ほししいたけ こまつな もやし キャベツ	きょうかまい こんぶ(だし) しょうゆ 食塩 清酒 こんにやく 米みそ みりん かつおぶし(だし)	585 [kcal] 19.5 [g]
24	水	コッペパン		くじらのたつたあげ キャベツ みそしる	ぎゅうにゅう くじらにく あぶらあげ とうふ わかめ	パン いちごジャム かたくりこ あぶら	きゃべつ ごぼう ながねぎ しょうが だいこん	清酒 みりん しょうが しょうゆ 米みそ かつおぶし(だし)	640 [kcal] 29.3 [g]
25	木	ごはん		さばのねぎみそやき かきたまじる ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう さば わかめ たまご	こめ さとう かたくりこ ピーナッツ	ながねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう もやし	みそ みりん 清酒 しょうゆ 食塩 かつおぶし(だし)	614 [kcal] 23.2 [g]
26	金	むぎごはん		ピーズカレー てづくりふくじんづけ チーズ	ぶたにく だいす ひよこまめ レッドキドニー チーズ きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん	きょうかまい しょうゆ パイタン りんご酢 みりん デミグラスソース ぶどう酒 カレー粉 食塩 ウスターソース	683 [kcal] 25.4 [g]
29	月	ごはん		ハタハタのゆずあんかけ こしねじる ひじきのいりに	ぎゅうにゅう ハタハタ さつまあげ あぶらあげ とうふ ぶたにく ひじき	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ	ゆずかじゅう なましいたけ ながねぎ だいこん ごぼう にんじん	清酒 みりん しょうゆ こんにやく かつおぶし(だし) 米みそ	622 [kcal] 24.1 [g]
30	火	メープルトースト		サーモンシチュー くるみサラダ	ぎゅうにゅう さけ あさり ベーコン だっしふんにゅう 調理用ぎゅうにゅう	パン マーガリン きびとう さとう あぶら パター メープルシロップ くるみ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり レモンかじゅう	食塩 こしょう ローリエ チキンガルスープ りんご酢 ぶどう酒 みりん しょうゆ	603 [kcal] 24.4 [g]
31	水	むぎごはん		とりのからあげおちゃらうみ こくしょうじる こますあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ひじき	こめ むぎ かたくりこ あぶら こまあぶら すりごま さとう	しょうが だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ もやし こねぎ こまつな キャベツ	きょうかまい 清酒 しょうゆ せんちゃ かつおぶし(だし) 米みそ 穀物酢	621 [kcal] 26.5 [g]

※ 都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の献立から

- 10日(水) 2年生のリクエスト給食です。
- 11日(木) 鏡開きに白玉もちを使ったぜんざいにしました。
- 15日(金) 小正月には、小豆がゆを食べますが、給食ではあずきごはんにしました。
- 22日(月) 中国の油淋鮮魚をアレンジしました。
- 23日(火) ざくざく煮は、館岩自然の家がある福島県の郷土料理です。
- 24日(水) 昔の給食の献立を取り入れました。
- 29日(月) こしね汁は群馬県の郷土料理です。
- 30日(火) カナダでよく使われる食材を使った献立です。

1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でうら(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

