

1月の献立表



給食は食べる教材♪

新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	金	牛乳	せりごはん	鏡開き 献立	昆布だし、米、油、清酒、しょうゆ、せり、干しいたけ、たけのこ、人参、豚肉、砂糖	550	19.9
			おぞうに		かつおだし、ごぼう、鶏肉、人参、こんにゃく、油揚げ、もち、小松菜、清酒、塩、しょうゆ、みりん		
			いちごゼリー		いちごゼリー		
14	火	牛乳	まぜこみビビンバ	🇰🇷	米、清酒、油、しょうゆ、しょうが、にんにく、長ネギ、豆板醤、豚肉、切り干し大根、ごま油、砂糖 みりん、人参、小松菜、もやし、酢、ごま	591	20.7
			ワンタンスープ		かつおだし、大根、人参、干しいたけ、長ネギ、鶏肉、チンゲンサイ、清酒、しょうゆ、塩、こしょう ごま油、ワンタンの皮		
			ヨーグルト		ヨーグルト		
15	水	牛乳	フレンチトースト	🍆	食パン、バター、牛乳、鶏卵、砂糖、バニラオイル	599	24.2
			ウィンナーとキャベツのスープに		鶏がらだし、オリーブオイル、にんにく、セロリ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ウィンナー ローリエ、ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ		
16	木	牛乳	とりごぼうごはん		米、油、清酒、しょうゆ、鶏肉、ごぼう、人参、昆布、砂糖	631	27.1
			ぶりのてりに		ぶり、清酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油、砂糖、片栗粉		
			ごまあえ		もやし、小松菜、人参、砂糖、しょうゆ、塩、清酒、ごま		
17	金	牛乳	ぶたにくのおろしどん		米、もち玄米、油、豚肉、清酒、しょうが、片栗粉、大根、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま	640	26.0
			さといものみそしる		煮干しだし、油揚げ、玉ねぎ、里芋、人参、清酒、みそ、小松菜		
20	月	牛乳	カレーうどん	埼玉県の 郷土料理	昆布だし、かつおだし、うどん、豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、えのき、油揚げ、みりん、砂糖、塩 しょうゆ、カレー粉、米粉、長ネギ	588	22.4
			みそポテト		じゃがいも、米粉、片栗粉、鶏卵、油、清酒、みりん、砂糖、みそ		
21	火	牛乳	げんまいりごはん		米、もち玄米、油	583	19.4
			おかかふりかけ		かつお節、のり、みりん、しょうゆ、清酒、ごま		
			だいこんのあつあつに		大根、人参、豚肉、こんにゃく、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、みそ		
			ポンカン		ポンカン		
22	水	牛乳	ジャンバラヤ	🇺🇸	鶏がらだし、米、トマトジュース、塩、油、にんにく、豚肉、ワイン、玉ねぎ、ウィンナー、コーン トマトピューレ、こしょう、パプリカパウダー、ローリエ、チリパウダー、パセリ、えび	556	28.9
			とりにくのマーマレードやき		鶏肉、にんにく、塩、こしょう、清酒、しょうゆ、マーマレード		
			こまつなサラダ		小松菜、白菜、人参、ツナ、しょうゆ、酢、塩、こしょう、洋辛子、油、砂糖、レモン汁		
23	木	牛乳	みそラーメン		昆布だし、鶏がらだし、豚骨だし、中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、長ネギ、豚肉、人参 コーン、もやし、キャベツ、にら、清酒、しょうゆ、みそ、こしょう、豆板醤	663	24.0
			じゃがまるくん		じゃがいも、塩、片栗粉、油、しょうが、玉ねぎ、鶏肉、しょうゆ、砂糖		
24	金	牛乳	ごはん	🐟	米、油	610	23.9
			さばのしょうがに		昆布だし、さば、清酒、酢、砂糖、みりん、しょうゆ、しょうが		
			みそけんちんじる		煮干しだし、ごま油、こんにゃく、ごぼう、人参、大根、里芋、油揚げ、長ネギ、豆腐、清酒、みそ		
27	月	牛乳	セルフおにぎり	給食週間	米、麦、油、鮭、清酒、ちりめんじゃこ、わかめ、ごま、のり	551	23.3
			たくあんあえ		キャベツ、たくあん漬け、かつお節、しょうゆ		
			すいとん		かつおだし、薄力粉、塩、干しいたけ、豚肉、油揚げ、人参、大根、白菜、じゃがいも、長ネギ 清酒、みりん、しょうゆ		
28	火	牛乳	こなゆきあげパン	🍞	コッペパン、油、砂糖	667	22.1
			カレーシチュー		鶏がらだし、米粉、牛乳、油、にんにく、しょうが、豚肉、塩、こしょう、ワイン、ケチャップ、ソース しょうゆ、カレー粉、ローリエ、はちみつ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、バター		
29	水	牛乳	ミートビーンズスパゲティ		スパゲティ、油、米粉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、豚肉、鶏肉、大豆、ワイン ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、ナツメグ、ローリエ	672	29.3
			フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン、酢、油、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう		
			ミルクプリン		ミルクプリン(アレルゲン:乳、大豆)		
30	木	セレクトドリンク (牛乳/コーヒー ミルク/おヨー グルト/ミックス ジュース)	カレーライス	📦	鶏がらだし、米、麦、油、米粉、カレー粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、ワイン、人参 じゃがいも、ケチャップ、ソース、はちみつ、しょうゆ、塩、こしょう、ローリエ	583	20.5 (牛乳の場合)
			わかめサラダ		わかめ、大根、キャベツ、人参、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、ごま油		
31	金	牛乳	マーボーどん		鶏がらだし、米、麦、油、豆板醤、しょうが、にんにく、豚肉、鶏肉、長ネギ、干しいたけ 人参、豆腐、みそ、清酒、しょうゆ、テンメンジャン、砂糖、片栗粉、にら、ごま油	609	24.8
			ツナのちゅうかサラダ		ツナ、ひじき、もやし、人参、白菜、酢、しょうゆ、ごま油、油、砂糖、洋辛子、ごま		

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食 食事摂取 基準	650
	26.8
月平均	606
	23.8

新座市産食材
ながねぎ・さといも
こまつな・キャベツ・はくさい
だいこん・にんじん・セロリ

埼玉県産食材
米・パン・中華麺・うどん
牛乳・みそ

