



1月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 からだの調子を整える		
10(水) 	れんこん ごはん		◎ぶりの米粉カツ すましじる みかん	牛乳 豚肉 油揚げ ぶりの米粉カツ <small>(ぶり・米粉・食塩・こしょう・オリーブ油・砂糖)</small> 豆腐 なたね油	米 砂糖 油 なたね油	ごぼう れんこん にんじん たけのこ こまつな ねぎ みかん	656	27.9
11(木)	鏡開き献立 うまにどん (白飯)		あさづけ しらたまぜんざい 	牛乳 豚肉 うすらの卵 いか えび あすき	米 油 砂糖 でん粉 白玉団子	しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ にんにく かぶ かぶ菜 キャベツ きゅうり	648	26.0
12(金) 	ごはん(白飯) なっとう		だいごんのあつあつに なめたけあえ	牛乳 納豆 鶏肉 油揚げ	米 さといも こんにゃく 砂糖 油	だいごん にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	588	25.3
15(月)	ぶたにくと やさいの ほそぎりどん (白飯)		たまごいりごもくスープ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ たまご	米 じゃがいも 油 でん粉 ごま油	ピーマン にんじん たまねぎ もやし ねぎ 干しいたけ みかん	596	25.0
16(火)	トマトとツナの スパゲティ		◎あおのりポテト はなやさいサラダ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ あおのり	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも なたね油 油 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ ホールのトマト(缶) にんにく マッシュルーム きゅうり ブロッコリー カリフラワー キャベツ	619	23.3
17(水) 	だいちいり ひじきごはん		さわらのさいきょうやき けんちんじる いよかん	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 さわら西京漬 <small>(さわら・白みそ・砂糖・みりん・酒)</small>	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	にんじん 干しいたけ だいごん にんじん ごぼう ねぎ しめじ いよかん	611	28.7
18(木)	キーマカレー (白飯)		かいそうサラダ いちごヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 白花豆 海藻 いちごヨーグルト <small>(乳製品・いちご果汁・ゼラチン・寒天)</small>	米 じゃがいも 油 米粉加-ル <small>(乳・小麦不使用)</small> 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ホールのトマト(缶) だいごん きゅうり コーン	655	26.7
19(金)	ごはん <small>(地場産米)</small> こまつなの ふりかけ		にくどうふ わふうサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 しらたき 油 砂糖 ごま	こまつな たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり だいごん	581	27.0
22(月) 	学校給食週間 1/22~26 ごはん (白飯)		さけのしおやき ごじる きりぼしだいごんの にもの	牛乳 鮭の塩焼き <small>(鮭・食塩)</small> 大豆 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	米 こんにゃく さといも 砂糖 油	にんじん だいごん こまつな ねぎ 切り干し大根	596	30.9
23(火)	おっきりこみ うどん (地粉うどん)		◎みそポテト こまつなとわかめの サラダ	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ	地粉うどん 砂糖 こんにゃく ごま油 じゃがいも 小麦粉 なたね油 油 ごま	ごぼう にんじん だいごん ねぎ 干しいたけ こまつな きゅうり コーン	675	23.7
24(水)	ごはん (白飯)		◎とりにくの 油淋 <small>ゆうれん</small> ソースかけ ワンタンスープ はるさめサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 春雨 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし	613	24.9
25(木)	やまがたしよくハ ン メープルシロップ		サーモンチャウダー コーンサラダ りんご	牛乳 <small>(飲用・調理用)</small> 鮭 ベーコン	山型食パン メープルシロップ じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ コーン キャベツ きゅうり りんご	687	24.2

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力のもとなる	緑 からだの調子を整える			
学校給食週間 1/22~26									
26(金)	わかめじゃこごはん		◎くじらのたつたあげ かきたまじる そくせきづけ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ くじらの竜田揚げ(くじら・でん粉・ 醤油・酒・みりん・しょうが・玉ねぎ) 鶏肉 たまご 豆腐	米 なたね油 でん粉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	595	30.4	
29(月)	ごはん(白飯)てっかみそ		にくじゃが いそかあえ	牛乳 大豆 豚肉 ひじき のり	米 油 砂糖 じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし	617	24.1	
30(火)	たまごいりキムチチャーハン		◎こもちししゃもフライ わかめスープ ぼんかん	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉 豆腐 わかめ ししゃも(子持ちししゃも・ パン粉・食塩・小麦粉・でん粉)	米 油 ごま油 なたね油 ごま	はくさいキムチ ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ こまつな ぼんかん	620	26.2	
31(水)	◎ココアあげパン		じゃがいものスープに ココロサラダ	牛乳 鶏肉 ハム 大豆	ツイストパン なたね油 砂糖 じゃがいも 油 ノエッグ マヨネーズ (※卵不使用)	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり コーン	666	22.0	
							月平均	623	25.9
							基準	640	24.0

○献立は都合により変更することがあります。

○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。

◎=揚げ物 かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。

* 学校給食週間の献立紹介 *

給食開始当初の献立や埼玉県の献立、世界の料理(姉妹都市)を取り入れました



22日(月)

鮭の塩焼き

学校給食は明治22年「おにぎり」「鮭の塩焼き」「漬物」の献立で始まりました。給食週間1日目は、「鮭の塩焼き」の登場です。

23日(火)

埼玉県の献立

秩父市の郷土料理「おっきりこみ」と「みそポテト」の登場です。

24日(水)

中国の料理

にんにくやししょうが、酢などが入った「油淋ソース」や「ワンタン」を使った献立が登場します。

25日(木)

カナダの料理

カナダの特産品「メープルシロップ」や「サーモン」を使った献立が登場します。

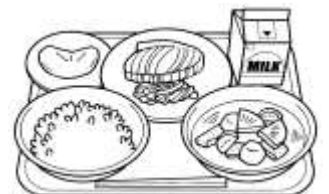


26日(金)

鯨の竜田揚げ

昭和30年頃「鯨」は、貴重なタンパク源で、給食によく登場していました。当時はパンと一緒に食べていました。

つばさ小学校は、**22日から26日**が学校給食週間です。



さばのゆず味噌かけ

<材料(4人分)>

さば(生)切身	4切れ
でん粉	大さじ2
揚げ油	適量
しょうゆ	小さじ1/2
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ・大さじ各1
みりん	小さじ1
ゆず	1/8コ

<作り方>

- ①さばにでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ②ゆずの皮はおろすか、千切りにし、果汁は搾る。
- ③②と★の調味料を合わせ加熱し、タレを作る。
- ④①に③をかける。

「ゆず味噌」は、さば以外の魚や、大根、里芋、こんにゃく等にもよく合います!