



1月学校給食予定献立表

平成30年

さいたま市立大宮別所小学校

日曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
	主 食	牛乳	副 食	血や肉や骨になる食品	からだのちようしをととのえる食品	ねつやはたらきになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10 水	こんぶと まめの ごはん		ななくさじる ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こんぶ あぶらあげ ししゃも	にんじん ごぼう かぶ ねぎ はくさい だいこん せり きょうな こまつな	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ	573	21.0
11 木	はくはん		[鏡開き]給食 ぞうに さばのしおやき ゆかりあえ だいだいのムース	ぎゅうにゅう なると こんぶ さば	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし こまつな しそ	こめ さといも もち こま さとう	706	24.9
12 金	むぎごはん		ぶたにくとやさいの ほそぎりどんのぐ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ もやし とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	580	22.0
15 月	ナポリタン		フライドポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	612	19.9
16 火	むぎごはん		ポークカレー ぶくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	640	20.1
17 水	だいすいり ひじきごはん		あじフライ けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいす あじ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	607	24.3
18 木	むぎごはん		とうふのチゲふう くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり くきわかめ	はくさい もやし しめじ ねぎ にら にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら こま	574	26.5
19 金	むぎごはん (あじつきのり)		とりにくの ユーリンソースかけ ワントンスープ ほんかん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ほんかん	こめ むぎ ワンタン あぶら でんぶん さとう	646	25.0
22 月	むぎごはん		にくじゃが はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし きゅうり こまつな いんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう しらたき はるさめ こま	580	19.2
23 火	たまごとし うどん		コロコロだいがくいも わふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ なると わかめ しろいんげんまめ	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	うどん さとう でんぶん さつまいも はちみつ こま	651	23.5
24 水	わかめごはん		ほきのあますあんかけ ふゆやさいのみそじる みかん	ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ ほき	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ねぎ みかん	こめ むぎ こま でんぶん さとう	615	23.2
25 木	あつぎり しょくぱん (メープルシロップ)		[カナダ]の料理 サーモンチャウダー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり	パン はちみつ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう アーモンド	617	22.7
26 金	キムチ チャーハン		こいわしのたつたあげ わかめスープ (フルーツゼリー 5~6年のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく こいわし とうふ とりにく わかめ	はくさい キャベツ ねぎ とうもろこし ピーマン たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ (いちご みかん)	こめ むぎ あぶら ごま (さとう)	600	25.8
29 月	むぎごはん		なまあげのすきに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	にんじん こまつな もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	641	26.1
30 火	ココア あげパン		マカロニスープ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう ヨーグルト	キャベツ かぶ たまねぎ にんじん もやし きゅうり とうもろこし	パン ココア さとう マカロニ あぶら こま	625	21.3
31 水	まいたけ ごはん		[福島県]の郷土料理 ざくざくに そくせきづけ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく さつまあげ あぶらあげ	まいたけ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにやく	583	23.9

※都合により献立を変更することがあります。

あけましておめでとうございます。
今年も一年、みなさんの心と体の栄養を満たす給食を作れるよう給食室で頑張ります。
よろしくお願いいたします。

