

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
10	水	七草ご飯	米、麦、大根葉、かぶ、せり、塩、米サラダ油	730	24.9	2.5	
		鶏の唐揚げ	鶏肉、酒、醤油、生姜、ごま油、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油				
		小松菜の辛子和え	小松菜、緑豆もやし、人参、かまぼこ、醤油、みりん、からし				
11	木	磯辺チーズもち 鏡開き献立	もち、醤油、チーズ、焼きのり	796	28.1	2.7	
		打ち込み汁（香川県）	煮干し、米サラダ油、ごぼう、人参、干し椎茸、油揚げ、豚肉、大根、長ねぎ、小松菜、ほうとう、酒、白みそ、醤油				
		芋とりんごのきんとん	さつまいも、りんご缶、上白糖、塩、はちみつ				
12	金	ブルコギ丼	米、麦、ごま油、豚肉、酒、三温糖、醤油、りんご、コチュジャン、たけのこ、人参、玉ねぎ、にら、白ごま、でん粉	774	30.0	2.8	
		春雨スープ	鶏がら、鶏肉、小松菜、人参、長ねぎ、緑豆春雨、酒、塩、こしょう、醤油				
15	月	カレーコロッケバーガー	子供パン、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、塩、こしょう、米サラダ油、チーズ、カレー粉、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、中濃ソース	875	32.4	3.8	
		線野菜	キャベツ、人参、塩、こしょう、穀物酢、米サラダ油				
		卵とコーンのスープ	鶏がら、鶏肉、人参、玉ねぎ、クリームコーン、酒、塩、こしょう、醤油、でん粉、鶏卵、ほうれん草、長ねぎ、ごま油				
16	火	豆腐飯	米、麦、豚肉、人参、油揚げ、豆腐、干し椎茸、米サラダ油、三温糖、酒、塩、醤油	702	30.6	2.9	
		だし巻き卵	鶏卵、ちりめんじゃこ、長ねぎ、みりん、醤油、削り節				
		ビーフソテー	ビーフ、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、ごま油				
		デコボン	デコボン				
17	水	トマトとツナのスパゲッティ	スパゲッティ、塩、米サラダ油、にんにく、唐辛子、ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、エリンギ、切干大根、ツナ、小松菜、ホールトマト缶、トマトケチャップ、こしょう、白ワイン、三温糖、中濃ソース、醤油、粉チーズ	853	31.4	3.1	
		白菜とコーンのサラダ	白菜、キャベツ、ホールコーン、にんじん、米サラダ油、穀物酢、上白糖、醤油、塩、こしょう				
		チーズケーキ	薄力粉、上白糖、鶏卵、クリームチーズ、バター、レモン、生クリーム				
18	木	麦ごはん	米、麦	722	31.8	2.6	
		たらの野菜あんかけ	たら、酒、醤油、生姜、でん粉、薄力粉、なたねサラダ油、たもぎ茸、人参、たけのこ、長ねぎ、三温糖、穀物酢、削り節				
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、キャベツ、人参、かつお節、醤油、みりん				
		スキージ	豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、長ねぎ、しらたき、豆腐、削り節、白みそ				
19	金	おろしカツ丼	米、麦、鶏肉、塩、こしょう、酒、薄力粉、パン粉、なたねサラダ油、大根、三温糖、みりん、醤油、塩、酢、のり	783	28.8	3.8	
		すまし汁	削り節、わかめ、かまぼこ、長ねぎ、えのきたけ、人参、酒、塩、醤油				
22	月	麦ご飯	米、麦	712	31.5	3.2	
		肉豆腐	豚肉、人参、豆腐、玉ねぎ、糸こんにゃく、醤油、みりん、三温糖、酒、削り節				
		白菜と小松菜の味噌汁	削り節、白菜、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ				
23	火	雪見うどん	うどん、鶏肉、大根、白菜、人参、かまぼこ、長ねぎ、小松菜、酒、三温糖、みりん、醤油、塩、でん粉、削り節	703	25.6	3.6	
		じゃが丸フライ	じゃが芋、塩、でん粉、米サラダ油、豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油、三温糖、でん粉、なたねサラダ油				
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく、ホールコーン、海藻ミックス、緑豆もやし、玉ねぎ、にんにく、酢、醤油、ごま油、三温糖、唐辛子				
24	水	肉まん	ごま油、生姜、豚肉、豚レバー、玉ねぎ、切干大根、干し椎茸、塩、こしょう、醤油、みりん、三温糖、コチュジャン、薄力粉、でん粉、ベーキングパウダー、鶏卵、牛乳、上白糖	701	32.0	3.3	
		トックキムチスープ	鶏がら、キムチ、豚肉、小松菜、人参、長ねぎ、豆腐、トック、酒、塩、こしょう、醤油、ごま油				
		ヨーグルトフルーツ	ヨーグルト、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶				
25	木	麦ごはん 四国地方献立	米、麦	718	27.7	2.4	
		さばのゆず風味焼き（高知県など）	さば、三温糖、生姜、醤油、酒、ゆず				
		土佐和え（高知県）	小松菜、キャベツ、もやし、醤油、みりん、かつお節				
		麦味噌汁（愛媛県）	削り節、里芋、大根、油揚げ、長ねぎ、麦みそ				
26	金	ルーロー飯（台湾）	米、麦、米サラダ油、にんにく、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、豚肉、干し椎茸、たけのこ、小松菜、うずら卵、醤油、三温糖、酒、穀物酢、でん粉、五香粉	703	28.5	3.0	
		わかめスープ	玉ねぎ、人参、わかめ、かまぼこ、ごま油、醤油、塩、こしょう、鶏がら				
29	月	ビーンズカレーライス	米、麦、大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、鳥がら、薄力粉、米サラダ油、カレー粉、ウスターソース、醤油、はちみつ、トマトケチャップ、ガラムマサラ、塩、こしょう、赤ワイン	846	27.5	2.9	
		れんこんサラダ	れんこん、人参、キャベツ、ホールコーン、ごま油、醤油、穀物酢、三温糖、白ごま、マヨネーズ				
30	火	麦ご飯	米、麦	740	32.1	2.2	
		鯨のカラフル炒め	くじら、醤油、酒、にんにく、生姜、アップルソース、でん粉、なたねサラダ油、じゃが芋、人参、枝豆、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、カレー粉				
		野菜の味噌汁	削り節、玉ねぎ、白菜、ぶなしめじ、人参、ほうれん草、油揚げ、白みそ、赤みそ				
31	水	五中ファームのマーボー大根丼	米、麦、大根、豚肉、人参、切干大根、長ねぎ、干し椎茸、にら、生姜、にんにく、赤みそ、三温糖、醤油、ラー油、トウバンジャン、ごま油、米サラダ油、酒、塩、でん粉	744	27.4	3.3	
		大根の葉とツナのサラダ	大根の葉、キャベツ、人参、醤油、酢、塩、こしょう、からし、米サラダ油、上白糖、レモン汁、ツナ				
*食材購入などの都合により変更する場合があります。ご了承ください。				平均	756	29.4	3.0

○1月の引き落としは、1月10日（水）です。残高不足にご注意ください。

今月の地場産物は、**小松菜・大根・長ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草** です。
当日の朝、野火止にある鈴木農園さんから新鮮な野菜が届きます。味わって食べましょう。



受験応援献立
1/19(金)

受験に勝つ！
自分に勝つ！で
おろしチキンカツ丼にしました。
しっかり食べて受験に備えましょう！



学校給食週間（1/24～30）

日本の給食は、今から130年前に貧しい家庭の子ども達に昼食が与えられたのが始まりとされています。現在の給食は様々な食経験ができるよう、日本の文化である和食を中心に地場産物を活用し、全国各地郷土料理や世界各国の料理などバリエーションに富んだ給食が提供されています。給食を通して、埼玉県や日本、そして世界の食の良さを発見してもらえればと思います。