

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
11 木	○	鏡開き献立 ~白玉団子入りの汁物と、若谷農園さんのくわいを使ったきんとんを提供します。~				
		麦ご飯	米、麦			682
		ぶりの甘辛揚げ煮	砂糖、油、小麦粉、でん粉	ぶり	生姜	24.5
		白玉団子汁	油、里芋、でん粉、もち米粉	鶏肉、油揚げ	人参、大根、小松菜	
		くわいきんとん	砂糖、さつまいも、水あめ		くわい	
12 金	○	麦ご飯	米、麦			603
		ひじきのふりかけ	砂糖、ごま	ひじき、かつお節		22.3
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		おひたし			ほうれん草、もやし	
15 月	○	麦ご飯	米、麦			590
		マーボー豆腐	油、砂糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、生姜、にんにく、椎茸	24.0
		春雨サラダ	春雨、ごま油、砂糖		人参、胡瓜、もやし	
16 火	○	旬の献立 (深谷ねぎ) ~深谷市の名産の深谷ねぎが入った炊き込みご飯です。				
		★ほたてと深谷ねぎの炊き込みご飯	米、油、砂糖	ほたて、油揚げ	人参、しめじ、ねぎ	556
		★わかさぎの竜田揚げ	でん粉、油	わかさぎ	生姜	27.9
		じゃがいものみそ汁	じゃが芋、でん粉	豆腐、みそ	人参、大根、しめじ、小松菜	
17 水	○	旨煮丼	米、麦、油、砂糖、でん粉	豚肉、うずら卵、いか	生姜、玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、筍、椎茸、にんにく	677
		ココロ大学芋	さつまいも、でん粉、油、砂糖、はちみつ	白いんげん豆		22.0
		みかん			みかん	
18 木	○	フラワーロール	小麦粉、砂糖、マーガリン			604
		ポークビーンズ	油、じゃが芋、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	26.2
		海藻サラダ	ごま油、砂糖	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン	
19 金	○	「大砂土小の大根」献立 ~おろしソースの一部に大砂土小で育てた大根を使用します。~				
		麦ご飯	米、麦			564
		★たらのおろしソースかけ	でん粉、油	たら	大根	23.0
		臭だくさんみそ汁	じゃが芋、こんにゃく、油、でん粉	豆腐、みそ	ごぼう、人参、ねぎ、小松菜、しめじ	
22 月	○	麦ご飯	米、麦			591
		ミートボールの酢豚風	油、砂糖、でん粉	生揚げ、鶏肉、豚肉	ピーマン、筍、人参、玉ねぎ、椎茸	19.2
		ナムル	ごま油、砂糖		胡瓜、もやし、小松菜	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
23 火	○	ココア揚げパン	小麦粉、砂糖、油、ココア	脱脂粉乳		633 24.7
		豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、 ほたて	人参、大根、えのき、椎茸、 チンゲン菜	
		★小松菜とカニカマのサラダ	砂糖、とうもろこしでん粉、 えごま油、油	たら、ホキ	キャベツ、小松菜、コーン、 玉ねぎ	
24 水	○	給食週間 6年生の献立 ~ピラフの黄色、トマトソースの赤、サラダの緑と、自でも食事を楽しくするように考えてくれた献立です。~				599 24.4
		★カレーピラフ	アルファ化米、バター、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ	
		★トマトソースハンバーグ	砂糖	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、 生姜	
		★白菜のコールスローサラダ	油、砂糖		白菜、胡瓜、コーン	
25 木	○	給食週間 6年生の献立 ~魚が食べやすくなるようソースを工夫してくれました。おいしさが伝わるようなメニュー名もポイントです。~				591 22.8
		★黒パン	小麦粉、黒糖、ビート糖、 マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳		
		★ホキのウマウマソース	でん粉、油、ごま油、砂糖	ホキ	にんにく、ねぎ	
		★かぶのふわふわミネストローネ	じゃが芋、油	ベーコン、白いんげん豆	人参、玉ねぎ、セロリー、 かぶ、トマト、パセリ	
26 金	○	給食週間 6年生の献立 ~小松菜の海苔チーズ和えは、自身の家庭の味を取り入れてくれました。~				649 30.0
		★きのこの炊き込みご飯	米、アルファ化米、油 糸こんにゃく、砂糖	鶏肉、油揚げ	椎茸、しめじ、舞茸、人参	
		★鶏のから揚げ	油、でん粉、砂糖	鶏肉	生姜	
		★小松菜の海苔チーズ和え		海苔、チーズ	小松菜、もやし	
29 月	○	給食週間 6年生の献立 ~もちもち食感の国産はるさめを使ったチャブチェと、明太子入りチョレギサラダの韓国料理の献立です。~				652 23.0
		★小麦ご飯	米、麦			
		★チャブチェ	春雨、砂糖、ごま油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、 ほうれん草	
		★明太子チョレギサラダ	ごま油、砂糖	わかめ、たらこ、韓国海苔	キャベツ、胡瓜、小松菜、 人参、にんにく	
		ぼんかん		ぼんかん		
30 火	○	給食週間 6年生の献立 ~大砂土小の給食では珍しいスパゲッティが登場します。埼玉県産のみかん果汁を使ったゼリーもお楽しみに。~				630 22.0
		★カルボナーラスパゲッティ	小麦粉、オリーブ油、 砂糖、バター、油	ベーコン、チーズ、豆乳、 鶏卵	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、 パセリ	
		★りんご入りサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、りんご	
		★寄居みかんゼリー	砂糖		みかん	
31 水	○	ポークカレーライス	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、 小麦粉、バター	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、 トマト	690 22.5
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、 玉ねぎ	
		ソファール(プレーン)	砂糖	脱脂粉乳、クリーム、全粉乳、 ゼラチン、寒天		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆1月24日(水)~30日(火)の給食週間で、6年生が考えた献立を提供します。 また今月は、給食週間以外でも6年生の考えた献立を提供します。献立名の前に★印をつけています。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	621
	たんぱく質(g)	23.9
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	21.1~32.5	