

令和 6 年度

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)	
9木	○	鏡開き献立 ~白玉団子入りの汁物と、お正月料理の紅白なますを提供します。~				
		麦ご飯	米、麦			607
		シルバーの竜田揚げ	でん粉、油	シルバー	生姜	24.5
		紅白なます	砂糖		大根、人参、ゆず	
		白玉団子汁	油、里芋、白玉もち、でん粉	鶏肉、油揚げ	人参、かぶ、小松菜	
10金	○	麦ご飯	米、麦			583
		ひじきのふりかけ	砂糖、ごま	ひじき、かつお節		21.8
		肉じゃが	じゃが芋、白滝、油、砂糖、 でん粉	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース	
		おひたし			小松菜、もやし	
14火	○	麦ご飯	米、麦			592
		大豆ミート入りマーボー豆腐	油、砂糖、でん粉	豆腐、豚肉、大豆ミート、みそ	玉ねぎ、筍、人参、ねぎ、生姜、 にんにく、椎茸	24.9
		★埼玉野菜の春雨サラダ	春雨、油、砂糖	ハム、錦糸卵	人参、もやし、ほうれん草	
15水	○	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		618
		じゃが芋のクリーム煮	じゃが芋、油、小麦粉、バター	鶏肉、ベーコン、白花豆、チーズ、 豆乳	玉ねぎ、人参、エリンギ、枝豆	22.7
		切干大根のサラダ	油、砂糖	わかめ	小松菜、切干大根、えのき、 胡瓜	
16木	○	ピピンパ	米、麦、油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参、 小松菜、ねぎ	622
		きびなごのサクサク揚げ	小麦粉、でん粉、コーンフラワー、 砂糖、油	きびなご、みそ	生姜	26.2
		トックスープ	トック、油、でん粉	鶏肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	
17金	×	三色丼	米、麦、油、砂糖	豚肉、鶏卵	枝豆	607
		ジョア	砂糖	脱脂粉乳		21.6
		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		
		浅漬け			キャベツ、胡瓜、人参	
20月	○	チキンカレーライス	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、 小麦粉、コーンフラワー、バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、 トマト	582
		こんにやくサラダ	サラダこんにやく、油、砂糖、 ごま		大根、胡瓜、コーン	19.3
21火	○	こぎつね寿司	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	608
		ししゃもフリッター	小麦粉、でん粉、砂糖、油	ししゃも		26.5
		★真だくさんスーパー豚汁	油、でん粉	豚肉、豆腐、みそ	大根、人参、しめじ、南瓜、 蓮根、ねぎ	
22水	○	ソフト麺	小麦粉			619
		★深谷ねぎとたらこのクリームパスタ	小麦粉、バター、油	ベーコン、たらこ、豆乳、チーズ、 生クリーム	玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、 しめじ	20.8
		★ジャーマンスイートポテト	さつまいも、油	ウインナー	玉ねぎ	
		★ゆず入りコールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン、ゆず	

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 木	○	旬の献立(いよかん) ~愛媛県産のいよかんを提供します。酸味が少なく甘いので、食べやすいです。~				664 24.7
		子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		
		鮭と野菜のマヨカツ	パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、マヨネーズ、油	鮭	玉ねぎ、キャベツ	
		ポトフ	じゃが芋、油	ベーコン、鶏肉	かぶ、キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリー	
		いよかん			いよかん	
24 金	○	給食週間 ~毎年、1月24日から30日は全国学校給食週間です。食の大切さや食に関わる人々の思いを考えてみましょう。~				564 22.2
		麦ご飯	米、麦			
		★ホキのヤンニョムソースかけ	でん粉、油、砂糖	ホキ	にんにく	
		★わかめスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、筍、えのき、ねぎ	
27 月	○	給食週間 ~埼玉県の特産物を使った献立です。献立名にも工夫が凝らされています。~				700 24.4
		★狭山茶揚げパン	小麦粉、砂糖、油	脱脂粉乳		
		★Wオニオンハンバーグ	砂糖、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、生姜、ねぎ	
		★ほうれんそうのあったかポタージュ	じゃが芋、油、米粉、バター	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草	
28 火	○	給食週間 ~スープにはマカロニが2種類入ります。星形のマカロニを見つけた人はラッキーです★~				693 27.7
		★チキントマトピラフ	アルファ米、バター、油	鶏肉	トマト、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース	
		★さばのカレー風味揚げ	でん粉、油	さば	生姜	
		★星形マカロニ入りコンソメスープ	マカロニ、星型マカロニ、でん粉	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参、キャベツ	
29 水	○	給食週間 ~給食では初登場のあんかけ焼きそばです。あんかけは埼玉県で多く生産されている野菜をたっぷり使います。~				621 25.6
		焼きそば	小麦粉、油			
		★埼玉野菜たっぷり五目あんかけ焼きそば	油、砂糖、でん粉	豚肉	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、椎茸、筍	
		★かぶのホロホロみそ汁	でん粉	油揚げ、みそ	かぶ、えのき、ねぎ、ほうれん草	
30 木	○	給食週間 ~副菜は給食では珍しい味付けです。粉チーズと塩昆布、ごま油で和えます。~				574 23.5
		★豚肉と野菜の細切り炒め丼	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉	ピーマン、人参、玉ねぎ、もやし	
		わかさぎフライ	パン粉、小麦粉、でん粉、油	わかさぎ		
		★キャベツのチーズ昆布和え	油	塩昆布、チーズ	キャベツ、胡瓜	
31 金	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖	脱脂粉乳		627 24.4
		チリコンカン	じゃが芋、砂糖、油、でん粉	大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、トマト	
		マカロニサラダ	マカロニ、油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン、玉ねぎ	

<p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆6年生が家庭科の授業でたてた献立を提供します。献立名の前に★印を付けています。</p> <p>☆17日(金)は牛乳の代わりにジョアを提供します。</p>	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	618
	たんぱく質(g)	23.8
	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