

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 金	○	かがみらい こんだて しらたま だんご そうに しょうがつ こうはく ていきよう 鏡開き献立 ～白玉団子の雑煮と、お正月の紅白にちなんだゼリーを提供します。～				637 26.1
		うまい どん 旨煮丼	米、油、砂糖、でん粉	豚肉、いか、うずら卵	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 たけのこ、白菜、チンゲン菜	
		しらたま そうに 白玉雑煮	油、里芋、白玉もち	鶏肉	人参、大根、小松菜	
		こうはく 紅白ゼリー	砂糖		いちご、クランベリー	
13 火	○	ねんせい こんだて しるし 6年生の献立★印				654 26.1
		はくはん 白飯	米			
		やさい ★野菜ふりかけ	油	ちりめんじゃこ	小松菜、ほうれん草、万能ねぎ	
		なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉	人参、玉ねぎ、たけのこ、生姜 青ピーマン、にんにく、しいたけ	
		ちゅうかう ★中華風ポテトサラダ	じゃが芋、油、砂糖 マヨネーズ（卵不使用）	ツナ、ヨーグルト	ブロッコリー、人参、きゅうり コーン	
14 水	○	フラワーロールパン	小麦粉、砂糖、マーガリン			610 26.3
		こうそう ホキの香草フライ	油、パン粉、でん粉、小麦粉	ホキ	バジル	
		はくさい にくはんご 白菜と肉団子のスープ	でん粉、春雨	豚肉	ねぎ、生姜、しいたけ、白菜 チンゲン菜、人参	
		フルーツミックス	砂糖		白桃、みかん、パイナップル、レモン いちご	
15 木	○	はくはん 白飯	米			608 24.2
		ポークカレー	じゃが芋、油、小麦粉、バター	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく 生姜、トマト	
		ほうれん草サラダ	油、砂糖	ハム	ほうれん草、もやし	
16 金	○	ねんせい こんだて しるし 6年生の献立★印				610 29.8
		めし ★びりん飯	米、油、砂糖、ごま	鶏肉、豆腐、油揚げ	切り干し大根、人参	
		さけ 鮭ザンギ	でん粉、油	鮭	にんにく	
		じる ★きりたんぼ汁	しらたき、きりたんぼ	鶏肉	ごぼう、舞茸、ねぎ、せり 小松菜	
19 月	○	はくはん 白飯	米			612 26.7
		ごもくとうふ 五目豆腐	油、砂糖	豚肉、竹輪、豆腐	生姜、たけのこ、人参、ねぎ	
		れんこんサラダ	マヨネーズ（卵不使用）、ごま	ハム	れんこん、きゅうり、人参	
20 火	○	じこな 地粉うどん	小麦粉			606 23.5
		たまご 卵とじうどん	砂糖、でん粉	鶏肉、鶏卵	ねぎ、人参、しいたけ	
		いも まめ さつま芋とひよこ豆のかりんとう	さつま芋、でん粉、油、砂糖 はちみつ	ひよこ豆		
		あ もの もやしの和え物	油、砂糖		ほうれん草、もやし	
21 水	○	ねんせい こんだて しるし 6年生の献立★印				595 21.9
		はん ★わかめご飯	米、砂糖	わかめ		
		ふうみ にく ★カレー風味肉じゃが	じゃが芋、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース ねぎ	
		ほうれん草のラッキースター和え物	油	ツナ	ほうれん草、キャベツ、コーン 人参	

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）	
22 木	○	ビビンバ	米、油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参 小松菜、ねぎ	561 22.4
		わかめとコーンのスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、たけのこ、えのきだけ ねぎ、コーン	
		いよかん			いよかん	
23 金	○	6年生の献立★印				535 23.1
		★さいたまグリーンスパゲティ	スパゲティ、油、バター	ベーコン	にんにく、玉ねぎ、小松菜 しめじ、舞茸、万能ねぎ	
		ブロッコリーサラダ	油、砂糖	ツナ	きゅうり、もやし、コーン ブロッコリー	
		★ヨーグルト		ヨーグルト		
27 火	○	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。～				569 25.6
		6年生の献立★印				
		★さつまいもご飯	米、もち米、油、さつま芋	昆布		
		★鮭の竜田揚げ	でん粉、油	鮭	生姜	
		★キムチ豚汁	こんにゃく、油、砂糖	豚肉、油揚げ、豆腐、昆布	ごぼう、人参、ほうれん草、生姜 大根、白菜、にんにく、ねぎ	
		★いちご			いちご	
28 水	○	給食週間　6年生の献立★印				583 24.9
		★白飯	米			
		★豚肉と卵のみそ炒め	油、砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく 生姜、キャベツ	
		★かぶと大根のサラダ	油、砂糖	ツナ	大根、かぶ、きゅうり、コーン	
29 木	○	給食週間　6年生の献立★印				640 26.3
		★黒パン	小麦粉、砂糖、マーガリン			
		★ホキのムニエル風ソースかけ	でん粉、油、バター	ホキ	レモン	
		★ほうれん草のシチュー	じゃが芋、油、小麦粉、バター	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 白菜	
30 金	○	給食週間　6年生の献立★印				608 33.0
		★ひじきご飯	米、こんにゃく、砂糖、油	ひじき、油揚げ	人参	
		★鶏肉のすだちソースかけ	でん粉、油、砂糖	鶏肉	生姜、すだち	
		★あさりの味噌汁		あさり	もやし、ほうれん草、人参 大根	

☆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27日(火)～30日(金)の給食週間で、6年生が考えた献立を提供します。  
また、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)	602
たんぱく質(g)	25.7
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

1月11日は、鏡開き！

年神様がいらっしゃる間は鏡もちをを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。

雑煮やおしるこなど、いろいろな料理で味わってみましょう。給食では、『白玉雑煮』をおいしく食べて、みなさんの無病息災を祈ります。

