

# 1 月 分 予 定 献 立 表

令和3年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主に使われる食品名とその働き			エネル ギー (kcal)	たんば くしつ (g)
	しゅしょく	牛乳	お か す	主に血や肉を作る	おもに体の調子を整える	主に力や熱を作る		
11 火	うまにどん	<input type="checkbox"/>	あさづけ しらたまぜんざい	牛乳 ぶたにく えび いか うずらたまご こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ キャベツ チンゲンサイ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう しらたま あずき	625	23.1
12 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	マーボーだいこん チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり こまつな	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	564	21.3
13 木	ハムとあおなの ピラフ	<input type="checkbox"/>	ホキのこうそうフライ ミネストローネ	牛乳 ボンレスハム ホキ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ にんじん にんにく	こめ バター じゃがいも マカロニ	626	24.5
14 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふのやくみソース ごもくきんぴら あさづけ	牛乳 とうふ ぶたにく	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう にんじん はくさい きゅうり	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく ごま	624	20.8
17 月	わかめごはん	<input type="checkbox"/>	たらのりんごソース きりたんぼじる(秋田県郷土料理)	牛乳 わかめ たら とりにく	りんご たまねぎ ごぼう にんじん まいたけ ながねぎ こまつな	こめ ごま あぶら さとう きりたんぼ	645	27.7
18 火	ごはん	<input type="checkbox"/>	ジアチャンどうふ くきわかめのチョナムル	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ くきわかめ	にんじん しいたけ ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが もやし こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま	615	25.9
<b>岩槻小 学校給食週間 (19日~31日)</b> ~各クラスの「もう一度食べたいリクエスト給食」を実施します。中身は当日のお楽しみです~								
19 水	たまごとじうどん	<input type="checkbox"/>	<u>5-1リクエストメニュー</u> からしあえ	牛乳 とりにく たまご わかめ みそ	にんじん ながねぎ しいたけ こまつな もやし キャベツ	うどん さとう じゃがいも あぶら さとう	641	23.1
20 木	<u>1-1・1-2</u> <u>2-1</u> <u>リクエストメニュー</u>	<input type="checkbox"/>	はくさいとにくだんごのスープ コーンサラダ	牛乳 とりにく たまご とうふ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら さとう でんぷん	673	26.6
21 金	キムチチャーハン	<input type="checkbox"/>	ぎょうざスープ <u>6-2・なかよし2くみ</u> <u>リクエストメニュー</u>	牛乳 やきぶた たまご すいぎょうざ はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン キムチ はくさい えのきたけ みかん パイン もも	こめ あぶら こんにゃくダイス さとう	639	23.9
24 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	さばのケチャップソース <u>2-2リクエストメニュー</u> かぶのあさづけ	牛乳 さば ぶたにく	にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ かぶ きゅうり	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ	688	25.3
25 火	<u>3-1</u> <u>リクエストメニュー</u>	<input type="checkbox"/>	じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	牛乳 とりにく ひじき	レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり だいこん ピーマン	パン マーガリン はちみつ さとう こむぎこ バター	665	22.3
26 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	<u>4-2リクエストメニュー</u> <u>職員室リクエストメニュー</u>	牛乳 とりにく ぶたにく いか えび なると	しょうが もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ	こめ でんぷん タルタル ちゃんぽんめん	679	28.9
27 木	<u>6-1</u> <u>リクエストメニュー</u>	<input type="checkbox"/>	やさいのスープに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 なまクリーム ベーコン とりにく わかめ	みかん パイン もも にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ かぶ こまつな	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごま	661	23.9
28 金	<u>3-2・4-1</u> <u>リクエストメニュー</u>	<input type="checkbox"/>	<u>なかよし1くみ</u> <u>リクエストメニュー</u> かいそうサラダ	牛乳 とりにく チーズ かいそう	たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	ナン こめ あぶら バター こむぎこ	636	25.5
31 月	<u>5-2</u> <u>リクエストメニュー</u>	<input type="checkbox"/>	みそしる かおりづけ	牛乳 だいた ぶたにく ベーコン みそ	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ あぶら さとう カレールウ さといも こんにゃく	623	24.5
学校給食の平均摂取基準量(児童1人1回当たり)							650	21~32

## あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。冬休みは、体調を崩すことなく楽しく過ごすことができたでしょうか。  
まだまだ寒い日が続きます。しっかりと食事をして、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。  
生活のリズムを整えて、風邪などひかないように気を付けましょう。



★1月17日(月)の献立は、秋田県の郷土料理です。

きりたんぼじる : 「きりたんぼ」は、杉の棒につぶしたご飯を巻き付けて焼いたものです。杉の棒に巻き付けてある様子が、「たんぼの槍」に似ていたことからこの名前がついたようです。棒からはずして食べやすく切って煮込んだり、味噌を付けて焼いて食べたりします。昔、山で狩りする人たちのご飯として作られていたそうです。

