

令和7年度



1月分 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立植水小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる
9 金	3学期給食開始日 < 鏡開き給食 >			616 24.2	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが たまねぎ にんじん はくさい
	うまいどん (しろごはん)	おにぎり	しおこんぶあえ しらたませんざい		でんぶん ごま もちごめ	こんぶ あずき	しいたけ たけのこ だいこん にんにく きゅうり
13 火	むぎごはん	おにぎり	なまあけのひのチケふつ わかめとかにかまのはんすあえ	563 26.2	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ かにかま	はくさいキムチ にんじん はくさい しめじ えのき ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり
14 水	☆れんこんごはん	おにぎり	あつやきたまご とんじる	570 25.4	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ みそ	れんこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな
15 木	フロワーロール	おにぎり	とりにくときのシチュー コールスローサラダ りんご	581 21.6	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ たもぎたけ キャベツ とうもろこし きゅうり りんご
16 金	ほうとうふううどん (じごなうどん)	おにぎり	ゼリーフライ からしあえ	595 22.0	うどん じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから	かぼちゃ ごぼう にんじん キャベツ ねぎ もやし
19 月	植水小学校給食週間 <むかしの給食>			584 30.0	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく あぶらあげ	だいこん こまつな しいたけ たまねぎ にんじん
	セルフおにぎり (しろごはん・のり)	おにぎり	さけのしおやき こまつなとくあんのきんぴら すいとん				
20 火	<♪ シェフ給食♪ >			650 30.5	パン あぶら パンこ マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト かぶ きゅうり ピーマン
	クロワッサン	おにぎり	*ぶたにくのトマトにこみ カスレふう *さいたまけんさんやさいと パンのフレンチサラダ *てづくりショコラブリン				
21 水	<姉妹・友好都市の料理(福島)>			565 22.3	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも なまあげ	まいたけ にんじん ごぼう だいこん しょうが
	まいたけごはん	おにぎり	ししゃもフライ ざくざくに		パンこ		
22 木	<姉妹・友好都市の料理(中国)>			577 23.5	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり
	むぎごはん	おにぎり	せんどうふ はるさめサラダ				
23 金	<姉妹・友好都市の料理(メキシコ)>			580 20.0	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン かぼちゃ かぶ レタス とうもろこし レモン
	メキシカンライス	おにぎり	かぼちゃひきにくフライ ボソレ				
26 月	うえみすごはん (あじつけのり)	おにぎり	さばのみそに いもたんごじる	619 22.9	こめ あぶら さとう でんぶん ジャガイモ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく のり	ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ
27 火	むぎごはん	おにぎり	とりにくとだいこんのカレー ☆はなやさいサラダ みかん	593 20.5	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし みかん りんご
28 水	ごもく かたやきそば	おにぎり	さいのくににくまん フルーツあんにんふうブリン	590 21.4	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンケンサイ キャベツ
29 木	むぎごはん	おにぎり	せんだいふいりにくじやが きりぼしだいこんのごますあえ	564 22.7	こめ むぎ じやがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん こまつな
30 金	シュガーあげパン	おにぎり	とうふとにくだんごのスープに パリパリサラダ	611 19.8	パン こむぎこ はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ねぎ しめじ キャベツ

※都合により献立内容が変わることがあります。

※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量 エネルギー：590.6kcal
たんぱく質：23.5g

太字：行事食、郷土料理など（☆は季節の献立）

○毎月19日は食育の日○

1月24日から30日は
全国学校給食週間植水小では、19日から23日を
「植水小給食週間」としています。

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望まし食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための一週間です。