



家庭数

令和7年度

1月分 学校給食予定献立表

さいたま市立植水小学校

日 曜日	主 食	牛 乳	お か す	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	3学期給食開始日 < 鏡開き給食 >				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
金	うまにどん (しろごはん)		しおこんぶあえ しらたませんさい	616 24.2	でんぶん こま もちこめ	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	むぎごはん		なまあげのぶたチゲふう わかめとかにかまのほんずあえ	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	ほくさい キムチ にんじん はくさい しめじ えのき ねぎ にら きゅうり
14	☆れんこんごはん		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 とりにつく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ	れんこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな
15	フラワーロール		とりにつくときのこのシチュー 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 とりにつく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ たもぎだけ キャベツ とうもろこし きゅうり りんご
16	ほうとうふううどん (じごなうどん)		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 とりにつく あぶらあげ みそ おから	かぼちゃ ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし
19	植水小学校給食週間<おかし給食>				こめ こむぎこ あぶら さとう こま	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
月	セルフおにぎり (しろごはん・のり)		さけのしおやき こまつなとたくあんのきんぴら すいとん	584 30.0			
20	< ♪ シェフ給食 ♪ >				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 だいず	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 ビーマン
火	クロワッサン		*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 パンネのフレンチサラダ *てづくりショコラプリン	650 30.5			
21	しまい・ゆうこうとしのりょうり ふくしま <姉妹・友好都市の料理(福島)>				こめ さとう ごま あぶら こむぎこ でんぶん パンこ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにつく 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
水	まいたけごはん		ししゃもフライ ざくざくに	565 22.3			
22	しまい・ゆうこうとしのりょうり ちゅうごく <姉妹・友好都市の料理(中国)>				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
木	むぎごはん		しせんどうふ はるさめサラダ	577 23.5			
23	しまい・ゆうこうとしのりょうり <姉妹・友好都市の料理(メキシコ)>				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 とりにつく ひよこまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ビーマン かぼちゃ かぶ レタス とうもろこし レモン
金	メキシカンライス		かぼちゃひきにくフライ ポソレ	580 20.0			
26	うえみずごはん (あじつけのり)		さほのみそに いもたんごじる	619 22.9	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さほ みそ とりにつく のり	ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ
月	うえみずごはん						
27	むぎごはん		とりにつくだいこんのカレー ☆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 とりにつく チーズ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが フロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし みかん りんご
火	むぎごはん						
28	ごもく かたやきそば		さいのくにくまん フルーツあんにんぷらプリン	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 チンゲンサイ キャベツ
水	ごもく かたやきそば						
29	むぎごはん		せんだいふりりにつくじゃが きりほしだいこんのこまつあえ	564 22.7	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら こむぎこ さとう こま	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
木	むぎごはん						
30	シュガーあげパン		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 あぶら さとう こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ しめじ キャベツ きゅうり
金	シュガーあげパン						

※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みし食習慣を身に
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。