

令和6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	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	さいのなかま 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 木	3学期給食開始日 うまにとん (むぎごはん)		鏡開き給食 あさづけ こうはくしらたまぜんざい	636 23.6	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん もち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか こんぶ あずき	しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ きゅうり にんにく だいこん
10 金	むぎごはん		しせんどうふ くわかめのチョナムル	592 24.7	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くわかめ	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
14 火	くろパン		ホークビーンズ こんにやくサラダ	577 21.8	パン じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん とうもろこし
15 水	ねぎキムチうどん		コロコロだいがくいも わかめのさっぱりあえ	629 20.0	うどん あぶら でんぷん さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ キムチ もやし きゅうり
16 木	むぎごはん		チャブチェ トックスープ みかん	615 21.3	こめ むぎ はるさめ ごま トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく オイスターソース とりにつく	チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ にら たまねぎ ねぎ みかん にんにく
17 金	食育の日 まいたけごはん		福島の郷土料理 さばのたつたあげ ざくざく	594 21.7	こめ さとう あぶら ごま でんぷん さといも こんにやく	ぎゅうにゅう こんぶ とりにつく あぶらあげ さば とうふ	まいたけ にんじん ごぼう だいこん しょうが
20 月	わかしの給食 セルフおにぎり (むぎごはん・のり)		明治時代の給食 さけのしおやき とんじる	581 30.1	こめ むぎ こんにやく さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ
21 火	わかしの給食 ごしょくごはん		大正時代の給食 さびなごのからあげ すいとん	573 21.5	こめ さといも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにつく きびなご ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ しょうが
22 水	わかしの給食 コッペパン (いちごジャム)		昭和時代の給食① むかしのカレーシチュー ツナサラダ	593 23.4	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしゅんにゅう ツナ	いちご たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし
23 木	わかしの給食 ミートビーンズ スパゲッティ		昭和時代の給食② フレンチサラダ ヨーグルト	583 24.0	スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん しょうが セロリ
24 金	味・友好都市の料理(中国) むぎごはん (のりふりかけ)		とりにくのユーリンソースがけ はるさめスープ	599 22.6	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ かつおぶし のり	にんにく しょうが ねぎ もやし えのき にんじん こまつな
27 月	うえみずゆかりごはん		ホキのおろしソース さつまじる	597 21.7	こめ あぶら ごま さつまいも こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ とりにつく とうふ みそ	ゆかり だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ
28 火	むぎごはん		だいこんとりにくのカレー ポテトサラダ	622 18.4	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ソニックマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが りんご きゅうり にんじん とうもろこし トマト
29 水	ごまじゃこごはん		なまあげのすきにか おろしつけ	574 24.0	こめ ごま しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが
30 木	1月お誕生日給食 セルフやきそばパン (コッペパン・やきそば)		じゃがいもとコーンのスープ りんごゼリー	594 20.7	パン めん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン かつおぶし いわし	にんじん たまねぎ もやし ビーマン はくさい とうもろこし しょうが りんごかじゅう
31 金	のざわなチャーハン		ししゃもフライ ワンタンスープ	573 23.7	こめ あぶら ワンタン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにつく ししゃも	のざわな にんにく にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな しょうが

※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。

植水小では、20日から24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い食習慣を身につ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の理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

今月の平均栄養量 エネルギー：595.6kcal
たんぱく質：22.7g
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○