

1月分 予定献立表

日(曜)	メニュー★	献立名			主な食品									栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる								
11(木)	☆	うまにどん (むぎごはん) 		みかんいりなます◎ しらたまぜんざい◎ 鏡開き	ぎゅうにゅう いか	ぶたにく なると	うすらたまご あすき	こめ しらたまもち	むぎ でんぶん	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんにく	にんじん チンゲンサイ だいこん	しょうが たけのこ しいたけ	690 22.5	
12(金)	☆	ココアあげパン 		わふうポトフ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく フランクフルト		コッペパン じゃがいも	あぶら ココア	さとう マヨネーズ	かぶ にんじん きゅうり	キャベツ しめじ ほうれんそう	たまねぎ だいこん	583 20.1	
15(月)	☆	ごはん 		ホキととうふのチリソース ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ	ホキ ハム	ぶたにく	こめ でんぶん	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ ほうれんそう	にんじん にんにく キャベツ	マッシュルーム しょうが きゅうり	630 27.5	
16(火)	☆	たかなチャーハン 		にくまん くきわかめのピリからあえ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ぶたにく ツナ	たまご	こめ さとう ごま	むぎ こむぎこ ごまあぶら	あぶら でんぶん	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ しいたけ もやし	たかなづけ こんにゃく	619 23.3	
17(水)	○	キムたまうどん (じごなうどん) 		だいずとごきかなのあおりのりふうみ ごまみそあえ	ぎゅうにゅう だいず みそ	ぶたにく にぼし	たまご あおりのり	じごなうどん でんぶん	あぶら ごま	さとう	しょうが にんじん にら キャベツ	にんにく たけのこ ねぎ もやし	たまねぎ ほくさいキムチ ごまつな	625 27.3	
18(木)	☆	むぎごはん 		ぶゆやさいのカレー◆ ひじきとツナのサラダ こうはくゼリー	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく ひじき		こめ さつまいも	むぎ こむぎこ	あぶら さとう	にんじん マッシュルーム しょうが だいこん	たまねぎ トマト りんごソース いちご	れんこん にんにく きゅうり クランベリー	れんこん にんにく きゅうり	646 20.2
19(金)	○	れんこんごはん◆ 		さばのてりやき げんまいだんごのみぞれしる	ぎゅうにゅう さば	とりにく ぶたにく	あぶらあげ	こめ げんまい	あぶら さといも	さとう	れんこん しょうが ごまつな	しいたけ だいこん こんにゃく	にんじん ねぎ えのきたけ	650 25.5	
22(月)	○	ごはん 		にくだんごのあますあんかけ ちゅうかふうコーンスープ 中国の料理	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく わかめ	ぶたにく	こめ でんぶん	あぶら パンこ	さとう	たけのこ あおピーマン えのきたけ	にんじん しいたけ ごまつな	たまねぎ とうもろこし	642 21.8	
23(火)	☆	むぎごはん 		ぶたにくのやながわふう わふうキャラメルポテト みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまご	こめ さつまいも マーガリン	むぎ でんぶん	あぶら さとう	ごぼう ごまつな	たまねぎ みかん	にんじん	679 22.4	
24(水)	☆	メーフルシロップトースト★ 		サーモンチャウダー★ マカロニサラダ 給食週間 24日~30日 カナダの料理	ぎゅうにゅう ハム	さけ	ベーコン	しょくパン マーガリン こめこ	あぶら メーフルシロップ マカロニ	さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	たまねぎだけ	655 23.9	
25(木)	○	まいたけごはん★ 		くじらのかりんあげ★ ことじ(こつゆ)★ 福島県の郷土料理	ぎゅうにゅう くじら ほたて	とりにく なまあげ ちくわ	あぶらあげ ちくわ	こめ さとう しらたまふ	むぎ でんぶん	あぶら さといも	まいたけ にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ	しょうが いとこんにゃく	614 29.9	
26(金)	☆	ジャンバラヤ★ 	いちご ショア	チキンゲット ツナポテトサラダ アメリカの料理	ぎゅうにゅう あさり	とりにく えび	ベーコン ツナ	こめ マーガリン マヨネーズ	あぶら パンこ	さとう じゃがいも	にんじん にんにく きゅうり	たまねぎ トマト とうもろこし	あおピーマン キャベツ	622 22.1	
29(月)	○	とうふめし★ 		にしんのたつたあげ◆ こしねじる★ 群馬県の郷土料理	ぎゅうにゅう にしん	とうふ ぶたにく	あぶらあげ みそ	こめ でんぶん	あぶら	さとう	しめじ だいこん しいたけ	しょうが こんにゃく ねぎ	ごまつな にんじん	656 23.7	
30(火)	☆	ツイストパン 		チリコンカン★ かぼちゃサラダ★ ほんかん◆ メキシコの料理	ぎゅうにゅう ウィンナー	だいず	ぶたにく	ツイストパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	さとう	にんじん マッシュルーム とうもろこし	たまねぎ かぼちゃ ほんかん	トマト きゅうり	630 25.8	
31(水)	○	ごはん 		こまいのフライ◆ いもにじる◆ ふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ	こまい	ぶたにく	こめ こむぎこ	あぶら さといも	さとう	まいたけ ごぼう	にんじん つきこんにゃく	ねぎ ごまつな	600 20.6	

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。
※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。
※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(友好都市の料理) ◆旬の食材 ◎行事食】
・1月15日(月)、22日(月) 馬宮米部会から、「こしひかり」を使用します。
・今月から、西区にある原田農園から「こしひかり」を取り入れます。1月31日(水)に使用します。

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。その取組として、さいたま市の姉妹・友好都市の料理を献立に取り入れています。

【国内の友好都市】

◆**福島県(南会津町)**
会津地方では、天然の「マイタケ」を使った「舞茸ご飯」が食べられています。「ことじ」は、「こつゆ」や「かいつゆ」ともいわれる福島の郷土料理です。するめや貝柱を使ってだしをとります。昔は何杯おかわりしてもよいとされ、おもてなし料理の代表格でした。

◆**群馬県(みなかみ町)**
「豆腐めし」は、群馬県利根地区の郷土料理です。利根地区は大豆の産地でとうふ作りが盛んでした。大豆は荒地でも作れる作物だったため、大豆加工品は貴重なたんぱく源として、受け継がれてきました。「こしね汁」は、群馬県の特産品である「こんにゃく」、「しいたけ」、「ねぎ」の頭文字をとったみそ汁です。

*この他、千葉県(鴨川市)や新潟県(南魚沼市)とも友好都市となっています。



【さいたま市の海外の友好・姉妹都市】

- ◆メキシコ合衆国(トルーカ市)
- ◆中華人民共和国(鄭州市)
- ◆ニュージーランド(ハミルトン市)
- ◆カナダ(ナナイモ市)
- ◆アメリカ合衆国(リッチモンド市、ピッツバーグ市)

それぞれの国の料理を1月の献立に取り入れています。給食を通して、その国の食文化などに興味・関心を持ってほしいと思います。