

平成29年度



1月分給食予定献立表



さいたま市立神田小学校

こんだて				おもなさいりょう			栄養価		
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					ち・にく・ほね・はをつくるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの		
10	水	◎ななくさごはん	MILK	さばのしおやき こんさいのみそしる	牛乳 あぶらあげ さば ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごま さといも	にんじん ながねぎ ごぼう こまつな なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな (だいこん) すずしろ (かぶ) せり	617	25.2
11	木	ごはん	MILK	うまにどん いそかあえ ◎ぜんざい	牛乳 ぶたにく いか えび あずき うずらのたまご	こめ しらたまもち でんぶん あぶら さとう	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが	621	24.7
12	金	ごはん	MILK	チキンカレー わかめサラダ	牛乳 とりにく わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	558	16.6
15	月	高野さんの ごはん	MILK	さんまのしょうがに からしあえ けんちんじる	牛乳 さんま こんぶ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ながねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こまつな キャベツ もやし	578	21.4
16	火	ごはん	MILK	ぶたにくのほろきりどん たまごいりごもくスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ たまご	こめ じゃいも あぶら でんぶん ごまあぶら	ピーマン にんじん たまねぎ もやし ながねぎ しいたけ	543	23.4
17	水	かやくごはん	MILK	こまつなごますあえ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	568	18.3
18	木	ごはん	MILK	ジャージャンとうふ はるさめサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな	604	24.8
19	金	ツイストパン	MILK	じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	牛乳 調理用牛乳 とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ ひじき	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	619	21.7
*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ http://www.saitamacity-shokuiku.jp/									
22	月	ごはん	MILK	とりにくのユーリンチーソースかけ ワンタンスープ みかん	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタン	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし こまつな みかん	612	24.5
23	火	森さんの きのこピラフ	MILK	オムレツ やさいスープ	牛乳 ベーコン たまご とりにく	こめ あぶら じゃがいも バター	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	547	20.1
24	水	ごはん	MILK	たまごどん コロコロだいがくいも ゆかりあえ	牛乳 とりにく しろいんげんまめ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも はちみつ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	656	23.3
25	木	はちみつパン	MILK	チキンのパプリカーシュ やさいサラダ	牛乳 とりにく サワークリーム	パン あぶら さとう	たまねぎ トマト ピーマン キャベツ きゅうり パプリカ にんにく とうもろこし	628	26.9
26	金	1月うまれ おたんじょうびきゅうしよく			牛乳 とりにく だいず あおのり	うどん じゃがいも アーモンド カシューナッツ あぶら さとう	こまつな はくさい もやし にんじん たまねぎ ながねぎ	639	24.1
29	月	ごはん	MILK	★アドホー ★ABCスープ みかん	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン だいず	こめ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト にんにく みかん	651	29.6
30	火	原田さんのごはん	MILK	★くじらのたつたあげ ★たくあんづけ ★ひつつみ	牛乳 くじら とりにく	こめ こむぎこ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しいたけ	613	23.1
31	水	ごはん	MILK	★マーボーとうふ ★もやしのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし きゅうり	557	23.2

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎行事食(10日 春の七草 11日 鏡開き) ★給食週間献立(1月29日~2月2日)

29日 ALT クラウディーン先生の出身のフィリピン料理 30日 昔の給食 31日 さいたま市友好都市の中国料理

お知らせ

- 1月10日(水) 3学期給食開始
- 1月12日(金) 6年3組 給食無し(桜区サッカー大会出場・弁当持参)
- ※12日が延期になると、16日(火)も6年3組は給食なしで、弁当持参になります。
- 1月24日(水) 3年 社会科見学(給食無し)

※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日にもってきましょう。



