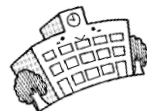


日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
12	木	牛乳 ごはん しらたまごうに さかなのゆずみそがけ	精白米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん だいこん しいたけ 白玉もち みずな こまつな みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ 青ヒラス 酒 しょうが てんぷん 米油 みそ 酒 三温糖 しょうゆ ゆず	679	25.7
13	金	牛乳 ごはん みそしる ぶたにくのおろしどん ゼリー	精白米 強化米 米油 油あげ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みそ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうゆ にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん 厚あげ ばんのうねぎ しょうが 米油 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 てんぷん 一味唐辛子 いちごゼリー	705	27.3
16	月	牛乳 ひじきごはん かきたまじる さかなのこうみやき くだもの	精白米 強化米 とり肉 にんじん 油あげ ひじき えだまめ 米油 酒 三温糖 しょうゆ 塩 けずりぶし たまご にんじん えのきたけ ほうれんそう みずな 酒 塩 しょうゆ てんぷん けずりぶし こんぶ きんめだい しょうが にんにく しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油 ぼんかん	607	27.1
17	火	牛乳 こどもパン ポテトスープ とうふハンバーグ キャベツソテー	パン ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ 米油 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 とり肉 とうふ たまねぎ ナツメグ 塩 こしょう 豆乳 てんぷん ワイン ケチャップ ソース 三温糖 キャベツ にんじん 米油 塩 こしょう しょうゆ	602	26.1
18	水	牛乳 はつがげんまいごはん ちゅうかスープ ジャージャンどうふ	精白米 発芽玄米 強化米 米油 酒 とり肉 酒 にんじん とうもろこし もやし わかめ チンゲンサイ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 けずりぶし こんぶ ぶた肉 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 厚あげ なら ながねぎ にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 酒 三温糖 オイスターソース しょうゆ 塩 てんぷん	651	27.0
19	★木	牛乳 とおかまちごはん いもに さかなのいそべあげ	精白米 強化米 米油 ぶた肉 酒 さといも こんにゃく ごぼう にんじん はくさい しめじ ながねぎ みずな みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ シルバー しょうが 酒 あおさ てんぷん 塩 米油	646	24.8
20	金	牛乳 むしちゅうかめん ちゃんぽん だいがくいも	むしちゅうかめん ぶた肉 酒 いか えび あさり かまぼこ キャベツ にんじん もやし ながねぎ きくらげ にんにく しょうが 豆乳 米油 オイスターソース とんこつ とりガラ ごま油 さつまいも 米油 三温糖 しょうゆ 水あめ 酢 ごま	689	25.3
23	月	牛乳 ごはん はるさめスープ ブルコギ デザート	精白米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん とうもろこし もやし はるさめ チンゲンサイ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 たまねぎ にんじん ながねぎ なら こんにゃく にんにく しょうゆ コチュジャン みりん こしょう 米油 三温糖 ごま油 豆乳プリン	668	27.3
24	火	牛乳 ごはん わこうばたけのみそしる やきざかな きりぼしだいこんのもの	精白米 強化米 米油 厚あげ にんじん はくさい こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ ぎんざけ 酒 塩 きりぼしだいこん にんじん さつまあげ 米油 酒 三温糖 しょうゆ	638	25.8
25	水	牛乳 ごはん ぐだくさんみそしる レバーのからあげ くだもの	精白米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく じゃがいも みそ けずりぶし こんぶ ぶたレバー しょうゆ しょうが 酒 てんぷん 米油 三温糖 みりん みかん	664	24.4
26	木	牛乳 はつがげんまいごはん チキンカレー だいこんサラダ	精白米 発芽玄米 強化米 米油 酒 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ粉 にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが セロリー 米油 はちみつ ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 小麦粉 カレー粉 ガラムマサラ にんじん だいこん えだまめ みずな	700	23.3
27	金	牛乳 あげパン ミネストローネ ジャーマンポテト	パン 米油 きな粉 上白糖 塩 とり肉 ワイン たまねぎ にんじん エリンギ あさり いんげん豆 キャベツ にんにく セロリー トマト 米油 ローリエ粉 ケチャップ 三温糖 塩 こしょう しょうゆ じゃがいも たまねぎ フランクフルト とうもろこし パセリ 塩 こしょう 米油	640	25.1
30	月	牛乳 はつがげんまいごはん わかめスープ ピピンバ	精白米 発芽玄米 強化米 米油 酒 とり肉 酒 にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ とうふ わかめ ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 にんじん ぜんまい もやし こまつな にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 三温糖 コチュジャン テンメンジャン しょうゆ 塩	650	26.8
31	火	牛乳 ぶどうパン ミルク やさいスープ マカロニグラタン	パン ミルク(コーヒー) とり肉 ワイン にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ ローリエ粉 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 ワイン たまねぎ にんじん ほうれんそう マカロニ 米油 塩 こしょう 小麦粉 牛乳 スキムミルク チーズ	701	26.4
				月平均	
				660	25.9

\*食材等の都合により献立を変更することがあります。  
 \*毎月19日は「食育の日」です。★マークは「食育の日」献立実施日です。  
 日本各地の郷土料理を取り入れてまいります。(1月:いも煮 山形県)  
 \*小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。  
 \*小魚は魚卵を含む場合があります。



全国学校給食週間 1月24日～30日

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償でおにぎりや塩さけなどを提供したことがはじまりです。



埼玉県マスコット「コバトン」

1月 和光市の農産物

ブロッコリー だいこん キャベツ はくさい ほうれんそう

ながねぎ にんじん

