



1月 学校給食予定献立表



【1月の給食目標】感謝の気持ちをあらわそう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようが エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
	しゅしょく	牛乳	おかず	あか	みどり	きいろ	
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
9金	ツイストパン		ポークビーンズ ひじきのマリネ	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ ひじき 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 大根 トマト グリンピース きゅうり	パン 油 砂糖 じゃがいも	626 26.6
13火	れんこんごはん		アジフライ もち雑煮	油揚げ 豚肉 アジ かまぼこ 牛乳	ごぼう れんこん 人参 大根 小松菜 長ねぎ	米 砂糖 もち パン粉 油	576 26.1
14水	麦ごはん		塩肉じゃが 茎わかめのサラダ	豚肉 茎わかめ 牛乳	しょうが にんにく きゅうり 小松菜 玉ねぎ 大根 コーン	米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも	541 20.2
★ 家庭科の授業で6年3組の児童が考えました ★							
15木	わかめごはん		ザクザクチキン 白菜と肉団子のしょうが湯スープ きゅうりのピリ辛漬け	わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉	人参 白菜 チンゲン菜 長ねぎ しめじ きゅうり にんにく しょうが	米 麦 ごま油 砂糖 小麦粉	542 20.0
16金	黒糖きな粉揚げパン		豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ	きな粉 豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 こんにゃく きゅうり コーン	パン 黒砂糖 油 じゃがいも でん粉	561 21.9
19月	麦ごはん		ポークカレー 手作り福神漬け ヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく しょうが りんご トマト きゅうり 大根 れんこん	米 麦 バター 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	615 20.5
★ 石川県能登半島 復興支援給食 ★							
20火	能登産の ごはん		サワラの幽庵漬け めった汁 ぼんかん	サワラ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	人参 大根 こんにゃく しいたけ 長ねぎ ごぼう ゆず果汁 ぼんかん	米 砂糖 油 さつまいも	675 28.3
★ 家庭科の授業で6年1組の児童が考えました ★							
21水	冬野菜 たっぷりうどん		ブリのころころ竜田 大根と人参のなます 洋梨ゼリー	鶏肉 油揚げ ブリ 牛乳	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 しめじ 大根	うどん 砂糖 でん粉 油	655 26.5
22木	子ども パン		チキンカツ ボイルキャベツ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト にんにく	パン じゃがいも パン粉 油 マカロニ	617 22.5
23金	かわり 豆腐めし		イカのかりん揚げ 和風サラダ	豆腐 豚肉 油揚げ イカ わかめ 牛乳	人参 しめじ 大根 キャベツ きゅうり	米 砂糖 ごま でん粉 油	569 26.9
26月	麦ごはん		親子煮 きのこ入りおひたし	鶏肉 生揚げ 卵 牛乳	玉ねぎ さやいんげん 小松菜 しめじ 人参	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	555 24.2
27火	焼肉 チャーハン		シシャモフリッター ワンタンスープ	豚肉 シシャモ 鶏肉 牛乳	人参 にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし ザーサイ 玉ねぎ チンゲン菜	米 ごま油 ワンタン 砂糖 小麦粉	595 22.5
28水	スパゲッティ ミートソース		豆と芋の塩キャラメル キャベツときゅうりのサラダ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく トマト コーン グリンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも でん粉 バター	687 26.6
★ 家庭科の授業で6年2組の児童が考えました ★							
29木	はちみつ パン		照り焼きチキン コーンスープ 小松菜とわかめのサラダ いちごクレープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ コーン	パン じゃがいも 油 バター 米粉 砂糖	697 26.6
30金	麦ごはん		生揚げと里いもの煮物 たくあん和え	生揚げ 鶏肉 牛乳	人参 大根 しいたけ こんにゃく グリンピース ごぼう きゅうり	米 麦 砂糖 里いも でん粉	544 22.3

\*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

★ 石川県能登半島 復興支援給食 ★

田島小学校では、東日本大震災後のあと、東北復興支援のために毎週アルミ缶回収を行って寄付をしておりました。また、「食べて応援！」ということで、毎年7月にはPTA本部のみなさんが南三陸漁協から仕入れてくださる新鮮な「わかめ」を使って、「東北復興支援 わかめ給食」を実施しています。今回も、PTA本部のみなさんに御協力いただき、石川県の能登半島産のお米を給食で提供できることになりました。「めった汁」も石川県の郷土料理です。おいしく食べて、能登半島の復興を応援したいと思います。