



令和7年1月 予定献立表



家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
9(木)	★れんこんごはん		あかうおのてりやき けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかうお とうふ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん れんこん だいこん ごぼう こまつな	562 25.8
10(金)	うまにどん (むぎごはん)		あさづけ しらたまぜんざい 鏡開き献立	ぎゅうにゅう ぶたにく たら たい あずき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ もちこ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな しいたけ はくさい だけのこ キャベツ だいこん きゅうり	632 22.2
14(火)	メロンパン		まめとウインナーのトマトに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく だいす ひよこめ チーズ わかめ こんぶ きわかめ とさかのり	こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし	662 21.3
15(水)	ごまじるうどん (しごなうどん)		あげたこやき かおりつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たこ	こむぎこ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ あぶら	にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	564 23.1
16(木)	むぎごはん		なまあげのあまずし チョレキサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま のり	にんにく たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり こまつな	616 25.5
17(金)	むぎごはん		じゃがいものにくみそソース ツナいりおひたし くだもの(ネーブルオレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース こまつな もやし ネーブルオレンジ	630 23.2
20(月)	ミートピーンズ スパゲッティ		こんにゃくサラダ とうにゅうプリンタルト お誕生日給食	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう	こむぎこ あぶら こんにゃく さとう ごま こめこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	587 22.3
21(火)	むぎごはん かんこくのり		ホキのかんこくふうやくみソースかけ わかめスープ	ぎゅうにゅう のり ホキ とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ	583 25.9
22(水)	ソイどん (むぎごはん)		ごもくスープ くだもの(ほんかん)	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	グリーンピース ねぎ しいたけ にんじん こまつな ほんかん	630 27.6
23(木)	やまがたしょうパン ハニーメープル		サーモンチャウダー コーンサラダ 姉妹友好都市の料理(カナダ)	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう さけ ぶたにく	こむぎこ さとう パター はちみつ メープルシロップ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	609 24.6
24(金)	★まいたけ ごはん		ぶりのねぎみそやき こつゆ 姉妹友好都市の料理(福島県)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり とりにく ほたて	こめ あぶら さとう ごまあぶら しらたき こむぎこ	にんじん まいたけ ねぎ だいこん にんじん きくらげ しいたけ	576 27.1
27(月)	むぎごはん		●セレクト給食(飲み物) にくだとうふ ごまみそあえ 栄小給食週間	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう しらたき あぶら ごま	ぶどう ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな	622 25.6
28(火)	チキンカレー (★はくはん)		●今日の給食ができるまで の様子をビデオ放送します こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご こまつな きゅうり とうもろこし	616 20.9
29(水)	★チャーハン		●6-1が考えた献立 はるまき ナムル みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう みずあめ あぶら かたくりこ はるさめ こむぎこ こめこ ごま	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ しいたけ もやし きゅうり だいこん にんにく みかん	579 17.7
30(木)	★わかめ ごはん		●6-2が考えた献立 とりにくのたつたあげ とんじる おはぎ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ あずき	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも こんにゃく もちごめ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	704 25.0
31(金)	まっちゃん あげパン		●6-3が考えた献立 コーンスープ コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	こむぎこ こめこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きピーマン きゅうり	698 24.5

- 都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。
- アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。
- ★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。

給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)
届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。
給食を再開する場合も同様に届出日の6日後(土日祝を除く)からとなります。
届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。

給食のレシピ紹介 ~1月22日(水)ソイ丼~

【材料(4人分)】

- 大豆(乾燥) 60g
- ベーコン(短冊切り) 25g
- 豚ひき肉 120g
- グリーンピース 10g
- 油 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- カレールウ 10g
- 水 50ml

【作り方】

- 大豆を水で戻しておく。グリーンピースは茹でておく。
- 油を熱し、ベーコン、豚ひき肉を入れて炒める。
- 水、大豆を入れて煮る。
- 大豆がやわらかくなったら、調味料を入れて、最後にカレールウを入れて煮込む。
- グリーンピースを入れて出来上がり!

12月に紹介した「大豆と小魚のから揚げ」に続き、大豆を使ったレシピです。大豆は畑でとれるのに、肉に負けないくらい栄養が含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質が豊富で、そのほかの栄養素もバランスよく含まれていますよ。

