

# [令和3年度1月分小学校給食予定献立表]

桶川市教育委員会(桶川市立桶川西小学校)



| 日  | 献立名         | 牛乳       | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(きいろ)    | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか) | おもに体の調子を整えるもとになる食品<br>(みどり) | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|--|-------------|----------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 12水  | そばろ井        |          | なたね油 さとう                     | とり肉 油あげ                 | ごぼう にんじん 玉ねぎ                | 610 kcal                        |
|  | (ごはん)       | ○        | 精米 大麦                        |                         |                             | 29.1 g                          |
|  | だんご汁        |          |                              |                         | かぼちゃもち 小松菜 にんじん 大根 ねぎ       |                                 |
| 13木  | カレーうどん      |          | なたね油 小麦粉 でんぶん                | ぶた肉 なた                  | 玉ねぎ にんじん ねぎ                 | 667 kcal                        |
|  | (じごなうどん)    | ○        | じごなうどん                       |                         |                             | 26.5 g                          |
|  | 焼きつくね       |          |                              | 白ごまつくね                  |                             |                                 |
| 14金  | じゃこサラダ      |          | なたね油 さとう                     | 海そうミックス ちりめんじゃこ         | りょくとうもやし きゅうり               |                                 |
|  | なめし         |          | 精米 大麦 いりごま                   | ちりめんじゃこ                 | 菜めしの素                       | 667 kcal                        |
|  | 焼き魚         | ○        |                              | 赤魚深谷ねぎみそづけ              |                             | 26.3 g                          |
|  | おひたし        |          | なたね油                         |                         | 白菜 にんじん 小松菜 りょくとうもやし        |                                 |
| 17月  | 白玉ぜんざい      |          | さとう 白玉団子                     | あずき                     |                             |                                 |
|  | ごはん         |          | アルファ化米                       |                         |                             | 601 kcal                        |
|  | すいとん        | ○        | 小麦粉 さといも                     | とり肉 油あげ                 | 白菜 大根 にんじん ごぼう 小松菜          | 20.7 g                          |
|  | くだもの        |          |                              |                         | みかん                         |                                 |
| 18火  | ふりかけ        |          |                              |                         |                             |                                 |
|  | シュガートースト    |          | 食パン グラニュー糖 マーガリン             |                         |                             | 654 kcal                        |
|  | コーンチャウダー    | ○        | じゃがいも バター なたね油 米粉            | ベーコン 牛乳 スキムミルク          | 玉ねぎ にんじん パセリ コーン            | 20.1 g                          |
| 19水  | 大根サラダ       |          | なたね油                         |                         | にんじん 大根 きゅうり コーン            |                                 |
|  | ごはん         |          | 精米 大麦                        |                         |                             | 738 kcal                        |
|  | ぶりのなんばんづけ   | ○        | なたね油 すりごま さとう ごま油            | ぶりの竜田あげ                 | にんにく ねぎ                     | 29.8 g                          |
|  | 小松菜のひじき炒め   |          | なたね油                         | ベーコン 干ひじき               | 小松菜 にんじん りょくとうもやし           |                                 |
| 20木  | みぞれ汁        |          | こんにやく でんぶん なたね油              | 油あげ                     | 大根 にんじん ごぼう                 |                                 |
|  | 塩ラーメン       |          | なたね油                         | ぶた肉 わかめ なた              | にんじん 干しいたけ コーン キャベツ にんにく    | 666 kcal                        |
|  | (ちゅうかめん)    | ○        | ちゅうかめん                       |                         |                             | 22.3 g                          |
|  | 大豆入り大学芋     |          | さつまいも でんぶん なたね油 さとう 水あめ いりごま | 大豆                      |                             |                                 |
| 21金  | くだもの        |          |                              |                         | いよかん                        |                                 |
|  | ケチャップライス    |          | 精米 大麦 なたね油                   | ウィンナー                   | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム            | 609 kcal                        |
|  | チーズエッグ      | ○        |                              | たまご プロセスチーズ             |                             | 22.4 g                          |
| フレンチサラダ  |             | さとう なたね油 |                              | キャベツ ブロッコリー にんじん コーン    |                             |                                 |
| 1月24日～30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割等について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実を図ることを目的としています。 |             |          |                              |                         |                             |                                 |
| 24月  | カレーライス      |          | じゃがいも なたね油 小麦粉               | ぶた肉 チーズ スキムミルク          | 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマトビュレ   | 776 kcal                        |
|  | (ライス)       | ○        | 精米 大麦                        |                         |                             | 21.2 g                          |
|  | フルーツココポンチ   |          | ナタデココ                        |                         | パイナップル(缶) りんご(缶) みかん(缶)     |                                 |
| 25火  | 子どもパン       |          | 子どもパン                        |                         |                             | 625 kcal                        |
|  | ハンバーグ       |          |                              | とりとぶたのハンバーグ             | マッシュルーム                     | 25.6 g                          |
|  | スライスチーズ     | ○        |                              | スライスチーズ                 |                             |                                 |
|  | ミニトマト       |          |                              |                         | ミニトマト                       |                                 |
|  | ジュリエンスープ    |          | なたね油                         | ベーコン                    | 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ            |                                 |
| 26水  | はつが玄米ごはん    |          | 精米 大麦 はつが玄米                  |                         |                             | 651 kcal                        |
|  | くじらのカラフル炒め  | ○        | じゃがいも なたね油 さとう               | クジラの竜田あげ                | にんじん 枝豆                     | 17.7 g                          |
|  | みそ汁         |          |                              | 赤みそ 手作りみそ(桶川市産)         | 玉ねぎ 小松菜 大根 なめこ              |                                 |
| 27木  | しょう油ラーメン    |          | なたね油 ごま油                     | ぶた肉 わかめ なた              | にんじん ねぎ コーン キャベツ にんにく       | 607 kcal                        |
|  | (ちゅうかめん)    | ○        | むしちゅうかめん                     |                         |                             | 21.4 g                          |
|  | ごぼうの青のりあげ   |          | でんぶん なたね油                    | 青のり                     | ごぼう                         |                                 |
|  | 切り干し大根サラダ   |          | すりごま なたね油 さとう                |                         | 切干し大根 ほうれん草 りょくとうもやし        |                                 |
| 6ねん生が かんがえた こん立をさんこうに とりいれました ちちぶ めいぶつ 大きなわらじカツです。きゅうしょくしつ しまんの 手づくりカツです だ |             |          |                              |                         |                             |                                 |
| 28金  | ごはん         | セレクト     | 精米 大麦                        |                         |                             | 751 kcal                        |
|  | わらじカツ       | の        | なたね油 小麦粉 パン粉 さとう             | ぶた肉                     |                             | 30.0 g                          |
|  | いそかあえ       | の        | なたね油                         | のり                      | ほうれん草 もやし                   |                                 |
|  | ピリからみそ汁     | の        |                              | わかめ 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ      | にんじん コーン                    |                                 |
| 31月  | ぶた肉のしょうが炒め井 |          | なたね油 でんぶん                    | ぶた肉                     | 玉ねぎ りょくとうもやし 小松菜 にんじん しょうが  | 673 kcal                        |
|  | (ごはん)       | ○        | 精米 大麦                        |                         |                             | 33.8 g                          |
|  | あごのつみれ汁     |          | でんぶん                         | とびうおすり身 赤みそ 手作りみそ(桶川市産) | 白菜 大根 ねぎ しょうが               |                                 |
| *食中毒防止のため生野菜の使用は控えています。  |             |          |                              | 給食回数 14回                |                             | 1月分平均摂取栄養量                      |
| *都合により献立および食材を変更することがあります。   |             |          |                              |                         |                             | 24.8 g                          |
|  |             |          |                              | 学校給食食事摂取基準              |                             | 650 kcal                        |
|  |             |          |                              |                         |                             | 24.0 g                          |

★1/24-30は全国学校給食週間です。どんな給食が出たのかご家庭でも話題に出していただけると幸いです。

24日：1月24日はカレーの記念日です。26日：くじらが登場します。昔の給食の再現です。

27日：中華麺が、普段とは異なり、袋に入っていない麺を提供します。28日：給食室手作りのカツです。秩父の名物ですね！

