



# 1月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度  
さいたま市立中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
9 (木)	ごはん・あじつけのり	あじつけのり	こめ		587	26.2
	まだいのさいきょうやき	まだいさいきょうつけ				
	あさづけ			かぶ(ね、は)、きゅうり		
	そうじ	とりにく	さといも、もち	だいこん、にんじん、こまつな		
10 (金)	あげパン(きなこ)	きなこ	あぶら、さとう		590	22.3
	(ソフトフランスパン)		ソフトフランスパン(乳、卵なし)			
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	かぶ(ね、は)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、こま	こまつな、きゅうり、コーン		
13 (月) おやすみ(成人の日)	ぎゅうにゅう、みかん	ぎゅうにゅう		いちご		
	ソイどん(むぎごはん)	だいず、ぶたにく、ベーコン	あぶら、さとう	しゅんぎく	578	25.0
	(むぎごはん)		こめ、むぎ			
	もずくスープ	とりにく、もずく		にんじん、はくさい、たまねぎ		
うましおキャベツ	のり、こぶちや	あぶら、こま	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく			
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			672	27.5
	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ			
	はっほうさい	ぶたにく、えび、いか、うすらたまご	でんぷん、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい		
	しゃりしゃりだいがく	だいず	さつまいも、こめこ、でんぷん、あぶら、さとう、こま			
16 (木)	いよかん			いよかん	626	24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	どうふめし	とうふ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、しめじ		
	ししゃものやさいあんかけ	ししゃもフライ	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
17 (金)	みそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	631	23.1
	りんご			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごまトースト		マーガリン(乳なし)、ごま、さとう			
20 (月)	(しょくパン)		しょくパン(乳、卵なし)		647	29.3
	さといものようふうにこみ	とりにく、ベーコン	さといも、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、エリンギ		
	コールスローサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (火)	ごはん		こめ		609	23.0
	マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、まいだけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、こま	だいこん、きゅうり、コーン		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			給食週間	↓
	おっきいこみうどん	とりにく、なまあげ	さといも、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ		
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	みそポテト	みそ	じゃがいも、こめこ、あぶら、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
21 (火)	からしあえ				609	23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

あけまして  
おめでとうございます

冬休みはゆっくり過ごせましたか? 3学期の給食は47回です。皆さんに喜んでもらえるように、調理員さんたちと給食を一生懸命つくりますので、3学期もたくさん食べて元気に過ごしましょう。

1/22~27は、「中島小の給食週間」です。1/22の給食朝会の日から始まります。給食委員がいろいろな取り組みをしますので、皆さんも楽しく参加してもらえると嬉しいです。



豆腐飯(群馬県の料理)

群馬県は、昔から大豆の産地で、豆腐作りもさかんだったそうです。醤油味のご飯に、炒めた木綿豆腐を入れてみたら美味しかったというのが「豆腐飯」の始まりだそうです。大豆は荒地でも作れる作物だったため、大豆加工品は貴重なたんぱく源として人々の生活で受け継がれて来たといわれています。

日 (曜日)	からだをつくるもと		はたらくちからのもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
	あか		きいろ		みどり			
22 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ、むぎ、ごま				610	32.5
	とりにくのごめこやき	とりにく	さとう、ごめこ、あぶら		さいたま市産			
	ブロッコリーとじゃがいものごまあえ		じゃがいも、さとう、ごま		ブロッコリー			
	みそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ			にんじん、しめじ、ほうれんそう、ねぎ			
23 (木)	むぎごはん		こめ、むぎ				628	32.6
	くじらのかりんあげ	くじらたつたあげ	あぶら、さとう					
	そくせきづけ				キャベツ、きゅうり			
	むらくもじる	わかめ、たまご	でんぷん		にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ			
24 (金)	キャロットパン		キャロットパン(乳、卵なし)				613	22.3
	さいのくにシチュー	とりにく、しろはなまめ、ぎゅうにゅう	さつまいも、あぶら、バター、ごめこ		さいたま市産	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ		
	カリフラワーしとおまめのサラダ	さんときまめ、ひよこまめ、だいず	あぶら、さとう			きゅうり、キャベツ、たまねぎ、カリフラワー		
	さいたまけんさんいちごゼリー	ぎゅうにゅう	さいたまけんさんいちごゼリー					
27 (月)	キムチチャーハン	やきふた	こめ、むぎ、あぶら			はくさいキムチ、ねぎ、コーン、ピーマン	574	24.1
	てづくりジャンボぎょうざ	ふたにく	あぶら、ぎょうざのかわ			キャベツ、たまねぎ、にら		
	わかめスープ	とりにく、とうふ、わかめ	ごま			たまねぎ、にんじん、こまつな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
28 (火)	ごはん・のりにつくだに	のりにつくだに	こめ				587	34.5
	さんざけのしおこうじやき	さんざけしおこうじづけ						
	こしきあえ		しょうゆ			ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	こんさいのみそしる	ふたにく、さといも、みそ				ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな		
29 (水)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ				575	21.9
	おふいりにくじゃが	ふたにく、せんだいふ	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう			たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
	ごますあえ		さとう、ごま			こまつな、キャベツ、もやし		
	りんご					りんご		
30 (木)	むぎごはん		こめ、むぎ				602	24.9
	おやこに	とりにく、たまご、なまあげ	じゃがいも、あぶら、さとう			たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
	なめだけあえ	のり	さとう			こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ		
	でこぼん					でこぼん		
31 (金)	ナン		ナン(乳、卵なし)				633	30.2
	だいずいりキーマカレー	ふたにく、だいず	ごめこ、あぶら			たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ほしごどう、にんにく、しょうが、トマト		
	パイナップルサラダ		あぶら、さとう			キャベツ、きゅうり、パイナップル、たまねぎ		
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
					へいきん	610	26.5	

きゅうしよくしゅうかん  
～給食週間～

にほん きゅうしよく めいじ ねん や  
日本の給食は、明治22年に山  
まがたけんはじ ぜんこく ひろ  
形県で始まり全国に広まったと言  
われます。その後、給食は戦争な  
どで中断するも、昭和21年に再  
いまい げんざい いた しやうわ  
開され現在に至ります。昭和25  
ねん まいとし ぜんこくがっこう  
年に毎年1/24～30を全国学校  
きゅうしよくかん  
給食週間とすることになりまし  
た。この期間は、学校給食の意義  
やくわり りかい ふか かんしん  
や役割について理解を深め、関心  
を高めることを目的としていま  
す。中島小の給食週間は、一定早  
く1/21～27です。

きゅうしよくしゅうかん と く  
～給食週間の取り組み～

- ・献立では、地場産(埼玉県産、さいたま市産)の食材を使用して、地元の料理を提供します。
- ・「くじら肉」を使用し、昔の給食を再現します。
- ・10月に大好評だった給食委員イチオシ給食を再提供します。
- ・1/21～24は「ワンスプーン」を、一口多く食べる努力をします。
- ・1/23はパーフェクトな片付けをめざす。(給食委員によるワゴンチェック)



※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のもを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシビを随時掲載していますので、是非ご覧ください。