



# 1月きゅうしょくよていにこんだてひょう

家庭数

令和7年度  
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
9 (金)	ごはん、あじつけのり	あじつけのり	こめ		624	26.9
	きんざけしおこうじやき	きんざけしおこうじづけ				
	どうに	とりにく	さといも、もち	たいこん、にんじん、こまつな		
	こしきあえ ぎゅうにゅう、いちご	ランチ	さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン いちご		
12(月)	おやすみ (せいじんの日)					
13 (火)	ソイどん (むぎごはん)	だいす、ふたにく、ベーコン	あぶら、さとう	しゅんぎく	625	25.4
	たまごりももしくスープ	もしく、たまご	こめ むぎ			
	うましおキャベツ	のり	でんぶん	ねぎ、たけのこ、しいたけ		
	ぎゅうにゅう、セリー (ラムネ)	ぎゅうにゅう	あぶら、こま ラムネゼリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、ににく		
14 (水)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ		669	25.5
	はっぽうさい	ふたにく、えび、いか、うずらたまご	でんぶん、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		
	コロコロだいがくいも	しろいんげんまめ	さつまいも、でんぶん、あぶら、さとう、はちみつ、こま			
	デコポン			デコポン		
15 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	27.2
	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		
	しゅうまい	しゅうまい(乳卵なし)				
	トックスープ	とりにく	トック、あぶら	ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ		
16 (金)	れいとうパイン			れいとうパイン	586	21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげパン (きなこ)	きなこ	あぶら、さとう			
	(あげパンようこめこパン)		あげはんようこめこパン(乳卵なし)			
19 (月)	ウインナーポトフ	ウインナー	じゃかいも、あぶら	かぶ(ね、は、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー	636	29.9
	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん		こめ			
20 (火)	マーボーデঁড়ু	どうふ、ふたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら	606	20.9
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、こま	たいこん、きゅうり、コーン		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 (水)	あっさりこみうどん (じごううどん)	とりにく、なまあげ	さといも、さとう、あぶら じごううどん	こぼう、にんじん、たいこん、ねぎ、しいたけ	578	28.4
	みそポテト、からしあえ	みそ	じゃかいも、こめこ、あぶら、さとう	ほうれんそう、もやし		
	さいたまけんさんいちごゼリー		さいたまけんさんいちごゼリー			
	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

ふゆやす  
冬休みはゆっくり過ごせました  
がつき きゅうしょく かい  
か?3学期の給食は47回です。

みな よるこ  
皆さんに喜んでもらえるように、  
ちょうりいん きゅうしょくしうけんめ  
調理員さんたちと給食を一生懸命

つく がつき  
作りますので、3学期もたくさん  
た げんき す  
食べて元気に過ごしましょう。

1/20~26は、「中島小の給食  
しゅうかん きゅうしょく うかい  
週間」です。1/20の給食朝会の  
ひ はじ きゅうしょくいん  
日から始まります。給食委員がい  
るいろいろな取り組みをしますので、

みな たの さんか  
皆さんも楽しく参加してもらえる  
うれ と嬉しいです。



きゅうしょく うかん  
～給食週間～

にほん きゅうしょく 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 い  
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  
いかい げんざい いた しょうわ  
開され現在に至ります。昭和25

ねん まいし ぜんこく うこう  
年に毎年1/24~30を全国学校  
きゅうしょく うかん  
給食週間とすることになりました

きかん がっこきゅうしょく ぎ  
た。この期間は、学校給食の意義  
やわり りかい ふか かんしん  
や役割について理解を深め、関心

たか もくべき  
を高めることを目的としていま  
なかしましようきゅうしょく かん  
す。中島小の給食週間は、一定早

<1/20~26です。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
22 (木)	むぎごはん くじらのかりんあげ みそけんちんじる あさづけ ぎゅうにゅう	くじらたつたあげ とうふ、みそ むかしの きゅうしょく	こめ、むぎ あぶら、さとう さといも、こんにゃく、あぶら かぶ(ね、は、きゅうり)	たいこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	604	27.8
23 (金)	ライスボール おおきなにくだんごのトマトソースかけ フライドポテト 給食委員イチオシ給食 コールスローサラダ ぎゅうにゅう、バニラアイス	チーズ フラソースインハンバーグ(乳、卵、小麦なし) 、レンズまめ	ライスボール(乳、卵なし) あぶら、さとう フライドポテト、あぶら あぶら、さとう とうにゅうアイス(乳、卵なし)	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく キャベツ、あかビーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	670	19.2
26 (月)	とうふめし ししゃものいそべフライ さつまじる ゼリー(もも) ぎゅうにゅう	とうふ ししゃものいそべフライ とりにく、あぶらあげ、みそ こくさんももゼリー ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら あぶら さつまいも、こんにゃく、あぶら たまねぎ、にんじん、しめじ ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ にんじん、ねぎ	621	21.5
27 (火)	ごはん、てづくりぶりかけ さばのだしじょうゆやき じゃがいものみそしる そくせきづけ ぎゅうにゅう	ひじき、ツナ さばだししょうゆづけ あぶらあげ、みそ キャベツ、きゅうり ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま じゃがいも キャベツ、きゅうり	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ	603	25.1
28 (水)	もちげんまいごはん おふいりにくじやが こますあえ りんご ぎゅうにゅう	ふたにく、せんだいふ こま、さとう りんご ぎゅうにゅう	こめ、もちげんまい じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう こま、さとう りんご	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、もやし りんご	578	20.8
29 (木)	むぎごはん おやこに なめたけあえ ほんかん ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ のり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう こま ほんかん	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめたけ ほんかん	607	25.3
30 (金)	ナン だいすいりキーマカレー パイナップルサラダ カップdeヤクルト ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいす あぶら、さとう カップdeヤクルト ぎゅうにゅう	ナン(乳、卵なし) こめこ、あぶら あぶら、さとう カップdeヤクルト ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、あかビーマン、レーズン、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、パイン、たまねぎ	633	30.2

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示しております。

※ 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。

※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。

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



(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合もあります。)

～給食週間の取り組み～  
こんだて じばさん さいたまけんさん  
・献立では、地場産(埼玉県産)  
さしだて しょざい しょよう  
いたま市産)の食材を使用して、  
じもと りょうう ていきよう  
地元の料理を提供します。  
にく じょう むかしゅ  
・「くじら肉」を使用し、昔の給  
うよきいげん 食を再現します。  
きゅうしょくいん きゅうしょく  
・給食委員イチオシ給食として、  
きゅうしょくいん えほん で りょうり  
給食委員が絵本に出てくる料理で  
きゅうしょくと い えら  
給食に取り入れたいものを選び、  
きゅうしょくいげん えら  
給食で再現します。  
・1/20～23は「おほん空っぽ  
でー」として、自分に適した量を  
もつてた食べよう!というと取  
くり組みをします。  
・各クラスの取り組みで、「パー  
フェクトな片付けをめざそう!」  
がっこうぜんたいすてき かた  
として、学校全体で素敵な片づけ  
かた 方を心がけます。

～給食委員イチオシ給食～  
きゅうしょくいん えほん きゅうしょく  
給食委員が2つの絵本から給食  
さいげん りょうり えら  
で再現したい料理を選びました。

まじょ たつきゅうびん  
①魔女の宅急便  
おお にくだんご  
⇒ 大きな肉団子のトマトソースかけ  
②じゃがいもポテトくん  
⇒ フライドポテト

また、これらに合わせるパンとデザートも給食委員が選びました。  
きょうみ ひと としょしつ  
興味のある人は、図書室に行ってぜひよ  
是非読んでみましょう。

