



1月きゅうしょくよていこんだてひょう

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	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 (金)	ごはん、あじつけのり	あじつけのり	こめ		624	26.9
	さんざけしおこうじやき どうに	さんざけしおこうじつげ とりにく	さとも、もち	だいこん、にんじん、こまつな		
	ごしきあえ		さとう	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン		
	ぎゅうにゅう、いちご	ぎゅうにゅう		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、ぶたにく、ベーコン	あぶら、さとう	しゅんぎく	625	25.4
	たまごいりもずくスープ	もずく、たまご	でんぶん	ねぎ、たけのこ、しいたけ		
	うましおキャベツ	のり	あぶら、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく		
	ぎゅうにゅう、ゼリー(ラムネ)	ぎゅうにゅう	ラムネゼリー			
14 (水)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ		669	25.5
	はっぼうさい	ぶたにく、えび、いか、うすらたまご	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、ごま			
	デコボン			デコボン		
15 (木)	キムチチャーハン	やきぶた	こめ、むぎ、あぶら	はくさいキムチ、ねぎ、コーン、ピーマン	610	27.2
	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		
	れいとうパン			れいとうパン		
16 (金)	あげばん(きなこ)	きなこ	あぶら、さとう		586	21.5
	(あげばんようこめこパン)		あげばんようこめこパン(乳卵なし)			
	ウイナーポトフ	ウイナー	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、ごま	こまつな、きゅうり、コーン		
19 (月)	ごはん		こめ		636	29.9
	マーボー豆腐	とうふ、ぶたにく、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		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
20 (火)	おっきいきみうどん (じこなうどん)	とりにく、なまあげ	さとも、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	606	20.9
	みそポテト、からしあえ	みそ	じゃがいも、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				
21 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ、むぎ、あぶら、ごま		578	28.4
	とりにくのこめこやき	とりにく	こめこ、さとう			
	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		
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

新年おめでとう
ランチ

さいたまけんの
しょうじ

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か? 3学期の給食は47回です。みなさんに喜んでもらえるように、ちようりいん 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。

1/20~26は、「中島小の給食週間」です。1/20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、みなさんも楽しく参加していただくと嬉しいです。



きゅうしょくしゅうかん
~ 給食週間 ~

にほん 日本は、明治22年に山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年に再開され現在に至ります。昭和25年に毎年1/24~30を全国学校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、一定年<1/20~26です。

きゅうしょくしゅうかん

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱくしつ g
		あか	きいろ	みどり	みどり		
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 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ あぶら、さとう さとも、こんにゃく、あぶら		だいごん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ かぶ(ね、は)、きゅうり	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がけ フライドポテト コールスローサラダ ぎゅうにゅう、パネラアイス	チーズ ぶらうソーサインハンバーグ(乳、卵、小麦なし)、レンズまめ ぎゅうにゅう	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、あかピーマン、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 ししゃもいそべフライ とりにく、あぶらあげ、みそ 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 こくさんももゼリー		にんじん、しめじ だいごん、ごぼう、にんじん、ねぎ	621	21.5
27 (火)	ごはん、てづくりふりかけ さばのだししょうゆやき 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 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま じゃがいも		たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ キャベツ、きゅうり	603	25.1
28 (水)	もちげんまいごはん おふいりにくじゃが こまずあえ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく、せんだいぶ 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 ごま、さとう		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 ぼんかん 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 ごま		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 ぼんかん	607	25.3
30 (金)	ナン だいずいりキーマカレー 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、だいず ぎゅうにゅう	ナン(乳、卵なし) こめ、あぶら あぶら、さとう カップdeヤクルト		たまねぎ、にんじん、ごぼう、あかピーマン、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
						へいきん	25.0

きゅうしよくしゅうかんとく
〜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、さいたま市産)の食材を使用し、地元の料理を提供します。
おかしきゅう
・「くじら肉」を使用し、昔の給食を再現します。
おしよくいん
・給食委員イチオシ給食として、給食委員が給本に出てくる料理で給食に取り入れたいものを選び、給食で再現します。
から
・1/20〜23は「おぼん空っぽデー」として、自分に適した量を盛り付けて食べよう!という取り組みをします。
かく
・各クラスの取り組みで、「パーフェクトな片づけをめざそう!」として、学校全体で素敵な片づけ方を心がけます。

きゅうしよくいん
〜給食委員イチオシ給食〜
おしよくいん えほん きゅうしよく
給食委員が2つの給本から給食で再現したい料理を選びました。
おまじよ 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がけ
おほひと
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 としよつ い
興味のある人は、図書室に行って是非読んでみましょう。



※ お箸を毎日もって来てください。
こんだてひょうえいようか ちゅうがくねん ひょうじ
※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
こんだて つごう へんこう
※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ HPI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。⇒

ほんこう しょう ことまつな じばさん しょう しんせんとりつぱ ことまつな
※ 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。

れいわ ねんど およ しゆじつい のぞ きゅうしよくていきょう
※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び種類類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。(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があります。)

