



1月 学校給食こんだてひょう



熊谷市教育委員会
熊谷市立長井小学校

日 曜 日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き			栄養価		
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー kcal		
				体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	たんぱく質 g		
12 火	ごはん		そうに メンチカツ おんやさいみそドレッシング	ぶたにく メンチカツ おきあみなると いか みそ ぎゅうにゅう	ごはんしらたまだんご さといも さとう かたくりこ あぶら ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	665 31.3		
13 水	スピナッチ カレーライス		だいのかりかりあげ ハムとだいこんサラダ	とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん ほうれんそう ホールトマト にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん レモン	685 22.5		
15 金	ごまみそラーメン		はるまき ちゅうかサラダ	ぶたひきにく みそ ハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら はるまき はるさめ さとう すりごま ごまあぶら	にんじん ならこまつな しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	688 23		
18 月	コッペパン		カレーシチュー ちくわのいそべあげ くだもの(バナナ) マーシャルビーンズ	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう ひじき あおのり	コッペパン じゃがいも はくりきこ あぶら マーシャルビーンズ	にんじん たまねぎ グリーンピース パナナ	713 22.8		
19 火	ごはん		やきとりふう ぎんこじる かいそうサラダ	とりにく あぶらあげ さけ みそ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう あぶら すりごま	にんじん ごぼう ねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	703 27.5		
20 水	ごはん		かきたまじる ぶたにくとこうやどうふのごまだれ ねぎめた	とうふ たまご ぶたにく ぶたレバー こおりどうふ いとこまほこ みそ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう あぶら すりごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが ねぎ	706 30.5		
21 木	きなこあげぱん		ワンタンスープ ツナとひじきのサラダ	きなこ ぶたにくまぐろ ぎゅうにゅう ひじき	コッペパン さとう ワンタン あぶら	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	622 22.0		
22 金	えんむちゃん うどん		わかさぎフリッター ふゆやさいのごまマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ なると わかさぎフリッター いとこまほこ ぎゅうにゅう	うどん あとう あぶら マヨネーズ すりごま	にんじん こまつな ほうれんそう ブロッコリー だいこん ねぎ ほししいたけ	646 23.3		
25 月	くろぱん		スパゲッティナポリタン プレーンオムレツ グリーンサラダ	ベーコン ハム オムレツ ぎゅうにゅう こなチーズ	くろパン スパゲッティ さとう あぶら	にんじん ピーマン ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	708 25.2		
26 火	ごはん		やさいのコロッケ だいのいそに なおざねじる	とりにく だいず ひじき さつまあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん コロッケ こんにやく さといも さとう あぶら しらたまだんご	にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ	750 23.6		
27 水	ごはん		てづくりカツ わふうサラダ なめこじる	とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん はくりきこ パンこ さとう あぶら すりごま	こまつな なめこ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しょうが	694 28.8		
28 木	子どもパン		ハンバーグデミソースがけ ほうれんそうのサラダ オニオンスープ	ハンバーグ まぐろ ベーコン ぎゅうにゅう ひじき	こどもパン さとう あぶら	ホールトマト ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	608 23.9		
29 金	しょうゆラーメン		てづくりアメリカンドッグ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく おきあみなると うずらたまご ウィナー ハム ぎゅうにゅう こなチーズ	ちゅうかめん はくりきこ ホットケーキミックス さとう ごまあぶら ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが もやし しなちく きりぼしだいこん きゅうり ねぎ	667 26.7		
<p align="center">給食回数 13 回</p> <p align="center">* 食材料入荷の都合により献立が変わることがあります。</p>							エネルギー kcal	たんぱく質 g	
							基準栄養量	640	24.0
							平均栄養量	659	25.3

～おせちいろいろ～

楽しい冬休みも終わりました。みなさん、どんな冬休みを過ごしましたか？お正月におせち料理は食べましたか？おせちは日本の伝統料理です。縁起のよい料理を食べて1年の始まりを祝います。また、保存がきき、毎日忙しい家の人が、正月の間の食事作りを休む意味もあります。それぞれの料理にはいろいろな意味が込められていますので、ご紹介します。

～黒まめ～

まめまめしく元気に働けるようにという無病息災の願いが込められています。

～田作り～

五穀豊穡の願いが込められている。カタクチイワシの稚魚は田畑の肥料として重宝されたためこの名がついた。

～昆布巻き～

昆布は「よろこぶ」のこ とばとかけて縁起物とされる。

～栗きんとん～

黄金色を財宝にたとえて、豊かな1年を過ごせるようにとの願いが込められています。

