



1月分 宮前小学校 給食予定献立表



【目標】かんしゃして食べよう

令和4年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る もとなる食品	(緑)主に体の調子を整える もとなる食品	(黄)主にエネルギーの もとなる食品	1人 kcal	たん白質 g	
11	水	ごはん	牛乳	ちゅうかどん ポークシュウマイ(2こ) だいこんのオイルづけ	牛乳 ぶた肉 なた エビ イカ うすらたまご ポークシュウマイ	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ にんじん はくさい にんにく しょうが だいこん	ごはん さとう あぶら かたくりこ	592	28.2
12	木	おちゃマーブル しょくパン	牛乳	さといもコロック ABCスープ れんこんサラダ	牛乳 とり肉 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん	パン マカロニ さといもコロック あぶら ごまドレッシング	637	21.6
13	金	ごはん	牛乳	サワラのしおこうじやき だんごじる(学)★ほうじちゃプリン キャベツのさっぱりあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ サワラしおこうじづけ	にんじん こまつな だいこん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん しらたまだんご ほうじちゃプリン	650	25.9
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース さつまじる いそあえ	牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ ハンバーグ のり	だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし	ごはん さつまいも さとう かたくりこ	648	23.5
17	火	じごなうどん	牛乳	きつねうどん やさいとしらすのかきあげ にんじんのわふうサラダ	牛乳 とり肉 あぶらあげ ハム	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな ごぼう	うどん さとう あぶら かきあげ ドレッシング	697	24.4
18	水	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(2こ) なまあげチャーサイ ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 なまあげ	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ごぼう とうもろこし	ごはん さとう あぶら ぎょうざ ごまドレッシング	696	23.6
19	木	クロワッサン	コーヒー ミルク	オムレツのケチャップソース はくさいのクリームに ブロッコリーのガーリックソース	コーヒーミルク とり肉 牛乳 なまクリーム オムレツ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	パン あぶら さとう こむぎこ バター	620	23.1
20	金	ごはん	牛乳	プリのみそづけフライ いものこじる ひじきのいために	牛乳 ぶた肉 ひじき プリのみそづけフライ だいず あぶらあげ	はくさい にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ しらたき	ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう	640	21.7
23	月	むぎごはん	牛乳	カレーライス やきウインナー コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー	にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト りんご キャベツ とうもろこし セロリ	むぎごはん じゃがいも はちみつ こむぎこ あぶら バター さとう	713	25.7
24	火	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン はるまき フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう にんにく しょうが にら ミックスフルーツ みかん	ちゅうかめん ごま あぶら はるまき ゼリー	773	23.1
25	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご すきやきに こまつなごまあえ	牛乳 牛肉 とうふ あつやきたまご	しらたき にんじん はくさい たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし	ごはん ぶ あぶら ごま さとう	665	27.5
26	木	開 校 記 念 日							
27	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき(学) ぼんかん だいこんのみそしる はくさいのゆずつけもの	牛乳 あぶらあげ みそ サケ こんぶ	だいこん こまつな たまねぎ はくさい にんじん ゆず ぼんかん	ごはん さとう	585	24.7
30	月	ごはん	おちゃ	ホッケフライ・ソース こうやどうふのそぼろに もやしのピリからいため	ぶた肉 こうやどうふ ホッケフライ ハム	おちゃ こんにゃく にんじん たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし ピーマン にんにく	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま	576	24.2
31	火	ガーリックライス	牛乳	とりにくのバプリカクリームソース ポトフ ほうれんそうのサラダ	牛乳 ウインナー とり肉 なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ はくさい トマト ほうれんそう とうもろこし	ガーリックライス じゃがいも あぶら さとう	628	27.5
								651	24.6

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel.2949-3740) までご連絡ください。



☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。

☆ (学) は学校配送になります。

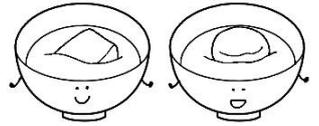
食物アレルギー代替食品
 (乳)13日(金)
 ★ほうじ茶プリン → りんごゼリー

1月

給食だより



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といえます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げているだけもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



今月の人参は

所沢の農家さんが

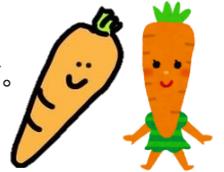
有機農法で育てた人参を使います！

有機農法とは、農薬や化学肥料に頼ることなく自然な土づくりを行った上で農産物を作る農業形態の事を言います。

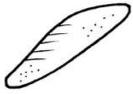
土の中でじっくり育てられた有機野菜は味が濃く、旨味がしっかりと蓄えられています。

給食では「人参の和風サラダ」で使う予定です。

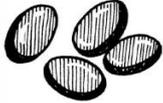
お楽しみに★



かずのこ かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



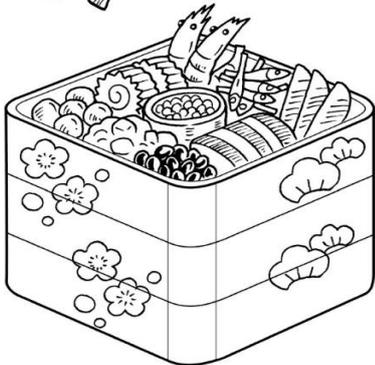
黒豆 まめで健康に暮らせましようにという意味が込められています。



田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

Q. どうして食事の時にあいさつをするの？

A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。