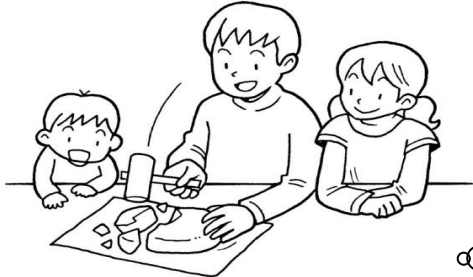


日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー	蛋白質
12	火	○	鯛飯 松風焼き 雑煮 アーモンド田作り	精白米 米粒麦 油揚 にんじん 真鯛 こねぎ 豚肉 長ねぎ にんじん 砂糖 鶏卵 パン粉 ごま 鶏肉 里芋 大根 にんじん 餅 小松菜 煮干し アーモンド ごま 砂糖 油		825kcal 40.2g	
13	水	○	麦ご飯 旨煮丼 紅白なます 栗入りぜんざい	精白米 米粒麦 白菜 玉ねぎ いか 豚肉 にんじん だけのこ 小松菜 しめじ 干しいたけ にんにく 生姜 うずら卵 油 でん粉 ごま油 大根 にんじん 砂糖 ゆず 餅 小豆 砂糖 粟		858kcal 31.8g	
14	木	○	ツナとごぼうのトースト マカロニのクリーム煮 大根とわかめのサラダ	パン ツナ ごぼう ノンエッグマヨネーズ チーズ 鶏肉 マカロニ エリンギ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 小麦粉 バター 油 牛乳 スキムミルク 大根 わかめ きゅうり 砂糖 ごま油		859kcal 35.9g	
15	金	○	鮭わかめご飯 芋煮 茶碗蒸し ごま和え	精白米 米粒麦 鮭 ごま 炊き込みわかめ 豚肉 里芋 長ねぎ 大根 にんじん しめじ こんにゃく 油 砂糖 鶏卵 かまぼこ えび 干しいたけ 銀杏 みつば 小松菜 もやし きゃべつ ごま 砂糖		758kcal 33g	
18	月	○	キムチチャーハン 焼き餃子&ミニ春巻き ワンタンスープ	精白米 米粒麦 ごま油 にんじん 豚肉 長ねぎ 白菜キムチ 鶏卵 油 餃子 春巻き 油 豚肉 生姜 もやし にんじん だけのこ さくらげ きゃべつ 長ねぎ 小松菜 ワンタンの皮、 ごま油)		789kcal 27.2g	
19	火	○	シーフードスパゲティ ブロッコリーとくるみのサラダ 手作りプリン	スパゲティ 油 ベーコン あさり いか えび しめじ にんじん 玉ねぎ トマト缶 にんにく パセリ チーズ ブロッコリー きゃべつ くるみ プレーンヨーグルト 砂糖 油 鶏卵 砂糖 牛乳 生クリーム カラメル		833kcal 36.9g	
20	水	○	麦ご飯 かんぱちの薬味ソースかけ かぶのすりながし 白和え	精白米 米粒麦 かんぱち でん粉 油 にんにく 生姜 長ねぎ 砂糖 鶏肉 豆腐 玉ねぎ でん粉 かぶ 小松菜 豆腐 ほうれん草 きゃべつ にんじん ごま		869kcal 38.5g	
21	木	○	麦ご飯 子キンカツ 豚汁 おかか和え いよかん	精白米 米粒麦 鶏肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 豚肉 豆腐 大根 長ねぎ ごぼう ほうれん草 にんじん こんにゃく 油 小松菜 きゃべつ もやし かつお節 いよかん		823kcal 39.5g	
22	金		給 食 は あ り ま せ ん				
25	月	○	舞茸ご飯 わかさぎカリカリフライ こづゆ じゅうねん味噌和え ぼんかん	精白米 舞茸 にんじん油揚 砂糖 油 わかさぎ 米粉 小麦粉 油 里芋 帆立貝柱 生揚げ しらたき 干しいたけ にんじん きくらげ 銀杏 さやえんどう 小松菜 もやし 白菜 ごま えごま 砂糖 ぼんかん		822kcal 38.4g	

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
26	火	○	メープルトースト カナダ風チャウダー サラダ りんご 姉妹友好都市献立 【カナダ】	パン マーガリン 砂糖 ベーコン 鮭 油 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ジャガイモ 小麦粉 バター 牛乳 パセリ コーン きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ 砂糖 油 りんご	841kcal 30.1g	
27	水	○	麦ご飯 鯨のごまだれ和え 大根のあつあつ煮 浅漬け 昔の献立	精白米 米粒麦 鯨 でん粉 油 砂糖 ごま 大根 にんじん 玉こんにゃく 鶏肉 砂糖 生揚げ 白菜 きゅうり にんじん 刻み昆布	800kcal 38.9g	
28	木	○	メキシカンライス チリコンカン スナッフエントウ 姉妹友好都市献立 【メキシコ】	精白米 米粒麦 バター にんじん ツナ いか えび 玉ねぎ 油 大豆 豚肉 玉ねぎ にんじん にんにく セロリ ジャガイモ フロコリー 油 トマト缶 パセリ でん粉 デミグラスソース スナッフエントウ	764kcal 38.3g	
29	金	○	麦ご飯 味付海苔 手作りがんもどきおろし添え すいとん 昔の献立 きゅうりとたくあんの和え物	精白米 米粒麦 味付海苔 豆腐 山芋 鶏卵 でん粉 ひじき にんじん 干しいたけ 枝豆 油 大根 鶏肉 ジャガイモ 大根 長ねぎ れんこん しめじ こんにゃく 小麦粉 でん粉 小松菜 たくあん きゅうり ごま油 ごま	863kcal 29.9g	

※都合により内容を変更する場合があります。

割らないで開く 鏡もち



1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。

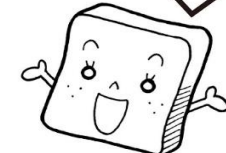
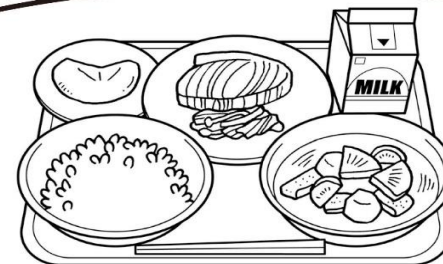
さいたま市の姉妹・友好都市であるメキシコ（トルーカ市）とカナダ（ナナイモ市）の献立と昔の給食によく出ていた献立を取り入れました。

給食では、12日に雑煮、13日にぜんざいを作ります。

さいたま市の姉妹・友好都市

- ・メキシコ合衆国 トルーカ市
- ・中華人民共和国 鄭州市
- ・ニュージーランド ハミルトン市
- ・アメリカ合衆国 リッチモンド市
- ・カナダ ナナイモ市
- ・アメリカ合衆国 ピッツバーグ市

1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。