














令和8年1月 さいたま市立蓮沼小学校

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの もとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる			
9 (金)	🍡 2年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「おしるこ」が登場します ♪ 鏡開き(11日)・・・お正月に飾っていたおもちを食べて、家族みんなの健康や幸せをお祈りする行事です。						
	うまにどん(はくはん)		こめ しょうぶつあぶら			684 24.7	
	うまにどん(ぐ)	ぶたにく いか たら	でんぱん さとう タピオカ しょうぶつあぶら	しょうが しいたけ はくさい たまねぎ ちんげんさい にんじん トマト	しょうゆ しお さけ わふうだしのもと オイスターソース		
	◎こうはくなます		さとう	だいこん にんじん ゆず	す しお		
	◎おしるこ	あずき	さとう さつまいも もちごめ でんぱん こ んにやくこ		しお		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13 (火)	🍡 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「チャプチェ」が登場します ♪ 🌏 世界味めぐり・・・韓国の 家庭料理を 紹介します。 🌏						
	はくはん		こめ しょうぶつあぶら			617 25.9	
	◎☆チャプチェ	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しいたけ しょうが もやし にら にんじん	しょうゆ こしょう コチジャン しお		
	☆トックスープ		とりにく	こめ でんぱん ねぎあぶら	にんじん しめじ はくさい ねぶかねぎ こまつな		しお さけかす ポークスープ しょうゆ さけ こしょう ちゅうかだしのもと オイ スターソース
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
🐟 お魚の日・・・旬の さば を紹介します。★ さいたま市友好都市給食・・・群馬県みなかみ町(旧新治村／友好都市提携:平成16年) 🍀 ラッキーにんじんの日・・・「こしね汁」の中に 星型にんじんが かかれています。 🍀							
14 (水)	★あさりいり とうふめし	とうふ あさり	こめ しょうぶつあぶら さとう	にんじん ごぼう しいたけ いんげん	しょうゆ さけ しお わふうだしもと みりん	626 30.3	
	◆さばのたつたあげ	さば	でんぱん しょうぶつあぶら	しょうが	しょうゆ さけ みりん		
	★ラッキーにんじんいり こしねじる	あぶらあげ みそ	さといも こんにやく しょうぶつあぶら で んぱん	れんこん だいこん にんじん しいたけ ねぶかねぎ	こんがだしじる かつおだしじる しょう ゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 (木)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日・・・旬の コールラビ を紹介します。 ♪						
	ツイストパン		こむぎこ さとう ショートニング		イースト しお	639 24.0	
	◆さいたまヨーロッパやさいとしろいんげんまめの ようふうに	しろいんげんまめ ぶたにく とりにく チーズ	しょうぶつあぶら さとう	コールラビ にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー	しろワイン しお こしょう チキンスープ コンソメ ナツメグパウダー コリアン ダーパウダー カルダモンパウダー		
	マセドアンサラダ	ぶたにく	さつまいも さとう しょうぶつあぶら みず あめ	きゅうり にんじん	す しお ナツメグ コリアンダー カ ルダモン オールスパイス こしょう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16 (金)	はくはん		こめ しょうぶつあぶら				651 22.8
	◆とりにくとさといものカレー	とりにく チーズ	さといも しょうぶつあぶら こむぎこ さと う でんぱん ラード	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト	カレーこ ウスターソース チキンスープ しお さつまいもパウダー はくさいパウ ダー キャベツパウダー オニオンパウ ダー しょうゆ トマトパウダー こんがエ キス		
	キャロットラペ		しょうぶつあぶら オリーブあぶら さとう	にんじん パジル にんにく	す しお こしょう		
	カップヤクルト	だっしふんにゅう	さとう なまクリーム		ゼラチン かんてん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	🍷 食育の日・・・日本味めぐり 関西地方の 郷土料理を 紹介します。 🍷 🌏 5年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「たこ焼き」が登場します ♪						
19 (月)	★きょうとふたんど ばらざし	さば たまご たら	こめ しょうぶつあぶら さとう でんぱん	にんじん しいたけ かんぴょう えだまめ	す しお しょうゆ やさいパウダー さ け	643 27.6	
	◎★おおさかふ たこやき	たこ あおのり かつおぶし	こめこ さとう でんぱん しょうぶつあぶら	キャベツ	しお わふうだしのもと おこのみソース		
	★ひょうごけん かすじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さといも こんにやく しょうぶつあぶら で んぱん	ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな ねぶかね ぎ	さけかす にぼしだしじる しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20 (火)	🍡 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「はちみつレモンゼリー」が登場します ♪ ★ さいたま市姉妹友好都市給食・・・メキシコ合衆国トルーカ市(1979年(昭和54年)10月2日姉妹都市提携)						
	☆セルフナンタコスふう(ナン)		こむぎこ さとう しょうぶつあぶら		しお	588 30.0	
	(タコミート)	とりにく ぶたにく チーズ	オリーブあぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ	トマトケチャップ ちゅうのうソース コ ソメ しお こしょう		
	☆カルド・デ・ポヨ(メキシコふうとリスープ)	とりにく	じゃがいも でんぱん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん スズキーニ セロリー キャベツ カリ フラワー トマト にんにく レモン	しお こしょう ローリエパウダー ポー クスープ		
	はちみつレモンゼリー		みずあめ はちみつ	レモン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日 (曜)	献立名	主 な 食 品 と そ の 働 き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
21 (水)	はくはん		こめ しょうがづあぐら			594 22.9
	あつあげとうずらたまごのあまずに	あつあげ ぶたにく うずらたまご	こんにやく ごまあぐら さとう でんぱん ねぎあぐら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ しいたけ チンゲ ンサイ	しょうゆ さけ トマトケチャップ しお す ちゅうかだしのもと ポークスープ	
	くきわかめのチヨナムル	くきわかめ	さとう ごまあぐら ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ パプリカパウダー す しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (木)	もずくどん(はくはん)		こめ しょうがづあぐら			605 25.9
	(もずくどんのぐ)	もずく とりにく だいず	しょうがづあぐら さとう でんぱん ごまあ ぐら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	
	きたかぜ あったかじる	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう みそ	じゃがいも しょうがづあぐら パター でん ぱん	にんじん たまねぎ コーン	こんがだしじる かつおだしじる スープ ストック しょうゆ	
	◆あまくさみかん			みかん 		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🐷 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「豚汁うどん」が登場します ♪						
23 (金)	◎とんじるうどん(うどん)		こむぎこ でんぱん			610 34.7
	<とんじるうどん(つゆ)> 	ぶたにく とうふ みそ	さといも こんにやく ごまあぐら でんぱん	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだしじる こんがだしじ る	
	ねずのくれたけあげ 	すけそうたら イトヨリダイ ホワイトス ナッパー ポニーフィッシュ ヒイラギ タ チワオ サンマ たまご あおのり	でんぱん しょうがづあぐら さとう こむぎ こ	しょうが	しお みりん しお す	
	◆はくさいとかぶのうめおかかあえ	かつおぶし	さとう	はくさい かぶ うめ 	みりん しょうゆ しお うめず	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (月)	🍙 蓮沼小学校給食週間…明治時代を振り返る給食を作ります。					
	◎セルフしおむすび		こめ しょうがづあぐら		しお こんがちゃ さけ	526 26.7
	はすぬましょうやきのり(こほうそう)	のり				
	◎さけのしおやき	さけ			しお	
	◎やまがた せいさいづけ			こまつな とうがらし	しょうゆ みりん	
	◎えいようみそしる	とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しょうがづあぐら でんぱん	ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ ねぶかね ぎ	かつおだしじる こんがだしじる しょう ゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27 (火)	🐟 蓮沼小学校給食週間…大正・昭和初期を振り返る給食を作ります。					
	◎いもごはん		こめ むぎ しょうがづあぐら さつまいも さといも	ずいき	しお さけ	600 23.7
	きびなごのからあげ	きびなご	でんぱん しょうがづあぐら		しお こしょう	
	◎すいとんじる	とりにく	じゃがいも こんにやく こむぎこ でんぱん しょうがづあぐら	だいこん ねぶかねぎ れんこん にんじん しめじ こま つな	しょうゆ かつおだしじる こんがだしじ る わふうだしのもと しお	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28 (水)	🍷 蓮沼小学校給食週間…昭和中期を振り返る給食を作ります。					
	コッペパン		こむぎこ マーガリン さとう		イースト しお	626 30.4
	いちごジャム(こぶくろ)		みずあめ さとう	いちご	ベクチン クエンさん	
	◎くじらのオーロラソースあえ	くじら	でんぱん しょうがづあぐら さとう ごま	しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ みりん トマトケチャップ	
	◎むかしのカレーシチュー	ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも しょうがづあぐら でんぱん こ むぎこ さとう ラード	たまねぎ にんじん グリンピース	しお スープストック カレーこ さつま いもパウダー はくさいパウダー キャバ ツパウダー オニオンパウダー しょうゆ トマトパウダー こんがエキス	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 (木)	🍷 蓮沼小学校給食週間…昭和後期を振り返る給食を作ります。					
	◎ソフトめんふうミートビーンズソース(うどん)		こむぎこ でんぱん			554 20.2
	(ミートビーンズソース) 	ぶたにく だいず チーズ	さとう ラード	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ト マト	ナツメグパウダー ポークスープ トマト ビュレ トマトケチャップ ちゅうのう ソース しお こしょう あかワイン	
	◎チーズサラダ 	チーズ	しょうがづあぐら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す しお こしょう	
	◎フルーツミックス		さとう	みかん バイン レモン	なしがじゅう ぶどうかじゅう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 (金)	☆ さいたま市姉妹友好都市給食…カナダ ナナイモ市(1996年(平成8年)9月25日友好都市提携) ◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の「ロマネスコ」を紹介します。					
	☆レンズまめピラフ 	ぶたにく レンズまめ	こめ しょうがづあぐら パター さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	コンソメ しるワイン しお こしょう キャラウェイパウダー	580 22.0
	☆カナダふうチャウダー 	あさり とうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく えび	じゃがいも こめこ オリーブあぐら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	コンソメ しお こしょう ナツメグ コリ アンダー カルダモン オールスパイス	
	◆ロマネスコのレモンサラダ		オリーブあぐら さとう	コーン ロマネスコ キャベツ レモン	しお こしょう	
	きゅうしょくしゅうかん のむヨーグルト	だっしふんにゅう ぜんふんにゅう	さとう		イソマルトオリゴ糖 ミルクカルシウム	

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理・さいたま市友好姉妹都市