

1月

こへだて

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とになる	(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とになる		
◆ 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。						
9 (金)	うまにどん(はくはん)		ごめ しょくぶつあがら			684 24.7
	うまにどん(ぐ)	ぶたにく いか たら	でんぶん さとう タピオカ しょくぶつあがら	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 でんぶん こんにゃく		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「チャブチエ」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		ごめ しょくぶつあがら			617 25.9
	◎☆チャブチエ	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあがら 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	ごめ でんぶん ねぎあがら	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 オイスターーソース	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (水)	◆ 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 かくれています。◆					
	★あさりいり とうふめし	とうふ あさり	ごめ しょくぶつあがら 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	でんぶん しょくぶつあがら	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 こんにゃく しょくぶつあがら でんぶん	れんこん だいこん にんじん しいたけ ねぶかねぎ	こんぶだしじる かつおだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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	しょくぶつあがら 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 しょくぶつあがら 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		ごめ しょくぶつあがら			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 しょくぶつあがら こむぎこ さとう でんぶん 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 ウスターーソース チキンスープ しお せつまいもパウダー 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 こんぶエキス	
	キャロットラペ			にんじん バジル 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				
19 (月)	♪ 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♪					
	★きょうとふたんご ばらずし	さば たまご たら	ごめ しょくぶつあがら さとう でんぶん	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 あおり かつおぶし	ごめこ さとう でんぶん しょくぶつあがら	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 こんにゃく しょくぶつあがら でんぶん	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 しょくぶつあがら		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	トマトチップ ちゅうのうソース コンソメ しお こしょう	
	☆カルド・デ・ボヨ(メキシコふうとりスープ)	とりにく	じゃがいも でんぶん オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリー キャベツ カリ ブラウニー 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となる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
21 (水)	はくはん		こめ しょくぶつあぶら			594 22.9
	あつあげとうずらたまごのあますに	あつあげ ぶたにく うずらたまご	こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん ねぎあぶら	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 ちゅうかだしのもの ポークスープ	
	くきわかめのチヨナマル	くきわかめ	さとう ごまあぶら ごま	もやし えのきたけ にんじん にんにく	しょうゆ バブリカパウダー 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 しょくぶつあぶら			605 25.9
	(もずくどんのぐ)	もずく とりにく だいす	しょくぶつあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	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 しょくぶつあぶら バター でんぶん	にんじん たまねぎ コーン	こんぶだし汁 かつおだし汁 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 でんぶん			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 こんにゃく ごまあぶら でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ かつおだし汁 こんぶだし汁	
	ねずのくれたけあげ	すけそそうたら イトリダイ ホワイトスナッパー ボニーフィッシュ ヒイラギ タチウオ サンマ たまご あおのり	でんぶん しょくぶつあぶら さとう こむぎ	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				
● 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。						
26 (月)	◎セルフしおむすび		こめ しょくぶつあぶら		しお こんぶちゃ さけ	526 26.7
	はすぬましようやきのり(こほうそう)	のり				
	◎さけのしおやき	さけ			しお	
	◎やまとたせせいさいづけ			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 こんにゃく しょくぶつあぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ ねぶかねぎ	かつおだし汁 こんぶだし汁 ショウゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
● 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。						
27 (火)	◎いもごはん		こめ むぎ しょくぶつあぶら 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	でんぶん しょくぶつあぶら		しお こしょう	
	◎すいとんじる	とりにく	じゃがいも こんにゃく こむぎこ でんぶん しょくぶつあぶら	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 かつおだし汁 こんぶだし汁 るわううだしのもの しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	● 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。					
28 (水)	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	でんぶん しょくぶつあぶら 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 だっしんにゅう	じゃがいも しょくぶつあぶら でんぶん 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 キャベツパウダー オニオンパウダー ショウゆ トマトパウダー こんぶエキス	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
● 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。						
29 (木)	◎ソフトめんふうミートビーンズソース(うどん)		こむぎこ でんぶん			554 20.2
	(ミートビーンズソース)	 ぶたにく だいす 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 バセリ トマト	ナツメグパウダー ポークスープ トマトピューレ 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 キャラウェイパウダー	
	◎チーズサラダ	チーズ	しょくぶつあぶら さとう	キャベツ キュウリ 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	なしかじゅう ぶどうかじゅう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
☆ 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。						
30 (金)	☆レンズまめピラフ	 ぶたにく レンズまめ	こめ しょくぶつあぶら バター さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	コンソメ しろワイン 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 オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ	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		オリーブあぶら 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	だっしんにゅう ぜんふんにゅう	さとう		イソマルトオリゴとう ミルクカルシウム	

◇献立表の栄養価は中学年のもの表示しております。△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