



# 2024年1月 学校給食予定献立表



坂戸市立 小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
11(木)	牛乳	牛乳				666	27.7
	ちらし寿司	油揚げ 卵 凍り豆腐 鶏肉 きざみのり	砂糖 米 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢		
	赤魚の野菜あんかけ 白玉ぜんざい	赤魚 あずき	小麦粉 でん粉 砂糖 米油 砂糖 白玉もち	ごまつな にんじん もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう 粗塩		
12(金)	牛乳	牛乳				670	27.8
	切り干し大根のそぼろ丼	鶏肉 豚肉	でん粉 砂糖 米 米油	ごまつな にんじん 切り干し大根 たまねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 一味唐辛子		
	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	じゃがいも	ねぎ	削り節		
15(月)	牛乳	牛乳				650	24.1
	ごはん		米				
	もうかざめの竜田揚げ 白玉雑煮 浅漬け	もうかざめ 押し豆腐 かまぼこ 鶏肉	小麦粉 でん粉 米油 白玉粉	しょうが ごまつな にんじん だいこん ねぎ にんじん ｷﾍﾞｯｸ	清酒 しょうゆ 粗塩 清酒 しょうゆ 粗塩 削り節 粗塩		
16(火)	牛乳	牛乳				591	25.7
	黒パン		黒パン				
	ポークビーンズ チンゲンサイとコーンのソテー	大豆 豚肉 鶏肉	砂糖 米油 米油	にんじん ｷﾍﾞｯｸ たまねぎ にんにく ｷﾝｸﾞﾝｼﾞ とうもろこし ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ やし	赤ワイン ｸﾞﾗｯﾌﾟﾙ 粗塩 ごしょう ﾊﾟﾌﾞﾘｶ 粗塩 ごしょう		
17(水)	牛乳	牛乳				648	26.9
	ごはん		米				
	ジャンボ肉シューマイ 鶏肉と昆布の炒り煮 ゆず白菜	卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 昆布	でん粉 しゅうまいの皮 ごま油 砂糖 こんにやく 米油	しょうが たけのご ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ゆず	しょうゆ 粗塩 ごしょう 清酒 しょうゆ 煮干し 粗塩		
18(木)	牛乳	牛乳				614	23.5
	バターロール		バターロール				
	和風スパゲッティ 花野菜のサラダ	鶏肉 きざみのり ﾊﾙ	ﾊﾞﾀｰ ｸﾞﾗｯﾌﾟﾙ 米油 砂糖 ごま 米油	ごまつな にんじん たまねぎ しめじ ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ｷﾝｸﾞﾝｼﾞ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう しょうゆ 米酢		
19(金)	牛乳	牛乳				591	21.6
	ピラフのクリームソースかけ	えび 鶏肉 生卵 牛乳	小麦粉 米 米油	にんじん ｷﾍﾞｯｸ たまねぎ とうもろこし ｷﾞﾓ	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら ﾊﾞﾀｰ ｸﾞﾗｯﾌﾟﾙ		
	フレンチサラダ	ﾊﾙ ｷﾞﾓ	砂糖 米油	にんじん ｷﾍﾞｯｸ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ	粗塩 米酢 ごしょう		
22(月)	牛乳	牛乳				624	24.0
	ごはん		米				
	肉じゃが 小松菜と卵の中巻炒め	生揚げ 豚肉 卵 ｷﾞﾓ	じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま油 米油	にんじん たまねぎ ごまつな ｷﾍﾞｯｸ ねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し 清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう		
23(火)	牛乳	牛乳				697	26.6
	ごはん		米				
	豚肉のねぎごまソース けんちん汁	豚肉 豆腐	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 米油 さといも こんにやく 米油	ｷﾝｸﾞﾝｼﾞ しょうが ねぎ ごまつな にんじん ごぼう だいこん	清酒 本みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 削り節		
24(水)	牛乳	牛乳				597	22.3
	しょうゆラーメン	豚肉 わかめ	砂糖 中華めん 米油	にんじん しょうが たけのご ねぎ	粗塩 ごしょう 鶏がら しょうゆ		
	キャベツのおかかあえ ココア蒸しパン	かつお節 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 砂糖 米油 ｺｺｱ	にんじん ｷﾍﾞｯｸ もやし	粗塩 ｷﾞﾗｰ ｷﾞﾗｰ ｷﾞﾗｰ		
25(木)	牛乳	牛乳				669	28.4
	ごはん		米				
	さんまの生姜煮 真汗 ピリッとほくさい	さんま 昆布 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 鶏肉	砂糖 じゃがいも 米油 ｷﾞﾓ	しょうが ねぎ ごまつな にんじん だいこん ねぎ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢 削り節 しょうゆ 粗塩		
26(金)	牛乳	牛乳				611	23.4
	かてめし	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 米油	にんじん かんぴょう ごぼう 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ちくわの磯辺揚げ かぶのアチャラ漬け ぼんかん	ちくわ あおのり	小麦粉 米油 砂糖	にんじん かぶ ぼんかん	粗塩 粗塩 米酢		
29(月)	牛乳	牛乳				615	23.8
	ごはん		米				
	生揚げのすき煮 鶏肉と野菜の香味炒め	生揚げ 豚肉 鶏肉	しらたき じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん ねぎ 干しいたけ ｷﾝｸﾞﾝｼﾞ にんじん ｷﾍﾞｯｸ しょうが	清酒 しょうゆ 清酒 しょうゆ 粗塩		
30(火)	牛乳	牛乳				654	21.9
	バターロール		バターロール				
	ニョッキのクリーム煮 イタリアンサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも 米油 砂糖 ｷﾞﾗｰ 油 米油	にんじん たまねぎ にんじん ｷﾍﾞｯｸ ｷﾞﾓ ｷﾞﾓ	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら ｷﾞﾗｰ 粗塩 米酢 ごしょう ﾊﾞｼﾞﾙ		
31(水)	牛乳	牛乳				699	20.7
	宇キンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 じゃがいも 米 米油	にんじん ｷﾞﾓ たまねぎ にんにく	ｸﾞﾗｯﾌﾟﾙ しょうゆ 粗塩 ｷﾞﾗｰ 粉 ごしょう ｷﾞﾗｰ ｷﾞﾗｰ ｷﾞﾗｰ ｷﾞﾗｰ		
	白菜とベーコンの炒め物	ﾊﾞｰｺﾝ	米油	ｷﾝｸﾞﾝｼﾞ にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 ごしょう		
<b>給食回数 15回</b>					<b>今月の栄養量</b>	<b>640</b>	<b>24.6</b>
※材料は都合により変わる場合があります。					<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~ 32.5</b>

## 健康な食生活に役立つ和の食材 『まごは(わ)やさしい』

『まごは(わ)やさしい』とは、健康な食生活に役立つ「和の食材」の最初の頭文字を覚えやすく言いかえたものです。どれもすぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。学校給食にもよく使われています。ぜひ意識して、食生活に取り入れてみませんか？

- まめ** : 豆類・大豆・大豆製品…「畑の肉」といわれるほど、大豆は良質なたんぱく質が豊富です。
- ごま** : 種実類…ごま一粒は小さいですが、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、良質な脂質が多く含まれています。
- わかめ** : 海そう類…カルシウムなどの無機質や、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。
- やさしい** : 野菜類…ビタミンや食物繊維が豊富で、体の調子を整えます。四季折々に旬の野菜を食べましょう。
- さかな** : 魚介類…さんま等の青背魚には、脳の働きを活発にするDHAが含まれます。骨ごと食べられる小魚はカルシウムも豊富です。
- しいたけ** : きのこ類…食物繊維が多く含まれます。干しいたけ等は、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。
- いも** : いも類…食物繊維が豊富です。いも類に含まれるビタミンCは野菜と比べて加熱に強いという特徴があります。

