



1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年1月

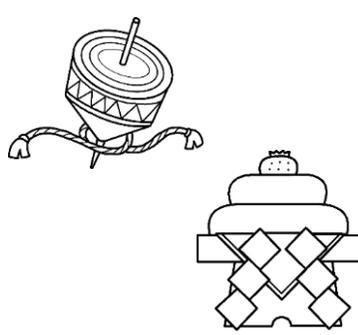
さいたま市立徳力小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
9 (木)	ショア どりにくどだいこんのカレー (おきごはん) かいぞうサラダ みかん	ショア どりにくチーズ かいぞうミックス みかん	あぶら、こめ、マリーゴールド、じゃがいも こめ、おき、あぶら さとう、こめ、あぶら	だいこん、たまねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、アップルソース、トマト キャベツ、もやし、コーン みかん	587	21.4
10 (金)	きゅうにゅう れんこんごはん あかうおだししょうゆやき こうはくそうじ	きゅうにゅう どりにく、あぶらあげ あかうおだししょうゆやき どりにく、ちらし、かまぼこ	こめ、あぶら にこみち、さといも	れんこん、にんじん だいこん、ねぎ、こまつな	607	26.8
14 (火)	きゅうにゅう あおなとハムのピラフ こいわしフライ ぶゆやさいポトフ	きゅうにゅう ハム こいわしフライ ワインナー	こめ、あぶら あぶら じゃがいも	たまねぎ、しめじ、コーン、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、コールラビ、だいこん	589	24.7
15 (水)	きゅうにゅう ごはん とうふのチゲスープ くまわかめのナムル みかん	きゅうにゅう とうふ、ふたにく、あさり くまわかめ	こめ、あぶら さとう、あぶら、しらたき さとう、あぶら、こま	はくさい、キムチ、はくさい、もやし、しめじ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが もやし、えのきたけ、きゅうり、にんにく みかん	576	23.6
16 (木)	きゅうにゅう セルフやきそばパン (コッパン・やきそば) ワンタンスープ フルーツあんじん	きゅうにゅう ふたにく ふたにく あんじん、とうふ	やきそば、ようちゆうかめん、あぶら、じゃがいも コッパン、ソース ワンタンのかわ、あぶら あんじん、とうふ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、しょうが みかん、ミックスフルーツ、かん、レモン	651	25.5
17 (金)	きゅうにゅう ターメリックライス チリコンカン ブロッコリーのフレンチサラダ りんご	きゅうにゅう ふたにく ふたにく	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、しめじ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コールラビ、コーン、にんじん りんご	578	20.3
20 (月)	きゅうにゅう ごはん にくじゃが なめだけあえ バナナ	きゅうにゅう ふたにく ふたにく	こめ、あぶら じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しめじ こまつな、きゃべつ、もやし、えのきたけ バナナ	600	20.9
21 (火)	きゅうにゅう ごはん なまあげとうすらたまごのあますに はるさめサラダ はるか	きゅうにゅう なまあげ、ふたにく、うすらたまご はるさめ、さとう、あぶら、こま	こめ、あぶら こんにゃく、さとう、あぶら、めんどう、じゃがいも はるさめ、さとう、あぶら、こま	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほししいたけ、しめじ こまつな、きゃべつ、もやし、えのきたけ はるか	628	24.7
22 (水)	きゅうにゅう まどうとうらうどん (じこなうどん) きひなごまフライ こまつなとわかめのサラダ	きゅうにゅう どりにく、あぶら、あげ、みそ きひなごまフライ わかめ	こめ、あぶら じこなうどん あぶら さとう、あぶら、こま	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ こまつな、きゅうり、コーン	575	25.9
23 (木)	きゅうにゅう とりからとほろどん (こまん) だいすといものミルクかりんとう はくさいスープ	きゅうにゅう どりにく、さんしたまご きゅうにゅう、だいす ベーコン	さとう、あぶら、こま こめ、あぶら さつまいも、めんどう、あぶら、さとう	れんこん、にんじん、しょうが、さやいんげん にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ	612	22.3

しょうがつりょうり
正月料理
がつとお か きゅうしょく えんぎ よ しょくざい
1月10日の給食は、縁起の良い食材と
して知られる「れんこん」を使ったご飯です
また、しょうがつりょうりとして親しまれている
「雑煮」を提供します。

ふゆのさい
冬野菜
ふゆのさいは、ひ かつた
冬に旬を迎える野菜には、冷えた体を
あたためる働きがあります。
14日の「冬野菜ポトフ」や22日の「ほう
とう風うどん」など、1月の給食では煮込
み料理を多く取り入れました。体が温まる
メニューで、冬の寒さに負けない元気な体を
つくりましょう。



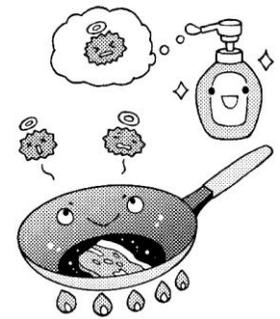
日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつくくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをとのえる		
24 (金)	きゆうにゆう おにぎり さほのおやま すいとん たくあんこまつな のいためもの	きゆうにゆう わかめ さほらんかほし とりにくあぶらあげ	こめあぶらこま こめあぶらこま こめあぶらこま	こまつなだいこん たまねぎにんじん	635	25.7
28 (火)	きゆうにゆう マーブルトースト カナダほうしんチュー コールラビのサラダ	きゆうにゆう さけベーコン きゆうにゆう	しやくほん マーガリン さとう マーガリン こめあぶら じゃがいも	たまねぎにんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ コールラビ	613	24.5
29 (水)	きゆうにゆう まいだけごはん さわらのこまみそがけ さくさくじろ ほんかん	きゆうにゆう こんぶとりにく あぶらあげ さわらこ なづな なまあげ にほし	こめあぶら あぶら さとう さとう こめ にやく	にんじん えのきたけ まいだけ だいこん にんじん こぼろ ほししいだけ ほんかん	643	28.1
30 (木)	きゆうにゆう ごはん チンジャオロース サンラータン カップでヤクルト	きゆうにゆう ふだにく たまご とりにく	こめあぶら じゃがいも あぶら さとう でんしん でんしん	ピーマン にんじん たまねぎ ほししいだけ ほししいだけ えのきたけ にんじん こまつな たまねぎ カップでヤクルト	579	26.9
31 (金)	きゆうにゆう メキシコライス サルサデベスカード ビーフサラダ	きゆうにゆう ワケナ ホキ こなづき ひよこまめ だいず	こめあぶら あぶら さとう あぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマト コーン トマト たまねぎ にんじん たくしもん きゅうり キャベツ たまねぎ	585	23.0
				1がつへいぎん	604	24.3

学校給食週間
 1月24日～31日は「学校給食週間」
 学校給食の意義や役割について
 たくさんの人に知ってもらい、これからの
 学校給食をより良いものにしていくこと
 を目的としています。
 24日は、学校給食の始まりでもある
 明治時代の給食を再現します。また、学校
 給食週間を通じ、国際交流や日本の食文化
 をより知ることができるよう、さいたま
 市の友好都市、姉妹都市の料理を提供
 します。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。
 ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで（85度～90度で90秒間以上）しっかり加熱します。



©少年写真新聞社2020

七草がゆに入れるすずなって何？

- ①ねぎ
- ②がぶ
- ③ほうれんそう



七草がゆは、1月7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べ、無病息災を祈る行事です。春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。「すずな」はかぶのことで、古くから食べられていた野菜のひとつです。また、「すずしろ」はだいこんのことです。

©少年写真新聞社2020