



# 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和8年1月

さいたま市立徳力小学校

## 家庭数

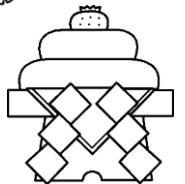
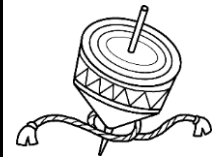
日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
9 (金)	きゅうにゅう りんこんいりすほうどん (おきごはん) うはくどうにはくさいのゆずあづけ かつきゅうだいふく	きゅうにゅう とりにくあんしたまご とりにくかまぼこ	あぶらさとうこま こめおきあぶら さとうこま かつきゅうだいふく	りんこんにんじんしょうがさやいんげん だいこんねぎこまつなゆずはくさいキャベツ	608	23.8
13 (火)	きゅうにゅう まいだけごはん さわらのやくみソース こんさいのみそしる	きゅうにゅう とりにくあぶらあげ さわらこなづき とうふみそ	こめおきあぶらさとうこま あぶらさとう こんにゃくじゃがいも	まいだけえのきだけ ねぎにんにく ごぼうもやしだいこんにんじん	611	27.7
14 (水)	きゅうにゅう おきごはん こうふのチヂミ こまつなとわかめのサラダ みかん	きゅうにゅう とうふだににくあさり わかめ	こめおきあぶら さとうあぶら さとうあぶらこま	はくさいキムチにんじんはくさいもやししめじえのきだけねぎにんにくにんじんしょうが こまつなきゅうりコーン みかん	588	26.3
15 (木)	きゅうにゅう スパゲティボロネー ブルーベリーおしほん かいとうサラダ	きゅうにゅう ラム とうにゅう かいとうミックス	スパゲティ こめさとうあぶら さとうあぶらこま	にんにくにんじんだまねぎしめじピーマン ブルーベリー キャベツきゅうりコーン	587	20.9
16 (金)	きゅうにゅう おきごはん ホキのこまかき揚げ はくさいのたまごスープ ゆかりあえ	きゅうにゅう ホキ たまごベーコンわかめ	こめおきあぶら さとうあぶらこま あぶらでんさんほろさめ	にんじんはくさい キャベツきゅうりだいこん	616	25.8
19 (月)	きゅうにゅう おきごはん じゃがマーボー くきわかめののりあえ バナナ	きゅうにゅう ふたにくだいずみそ くきわかめののり	こめおきあぶら じゃがいもでんさんさとうあぶら あぶらさとうこま	しょうがにんにくねぎたまねぎにんじんえのきだけほししいたけ もやしこまつなえのきだけ バナナ	639	21.3
20 (火)	きゅうにゅう まんたまどん (おきごはん) ワンタンスープ りんご	きゅうにゅう ふたにくたまご ふたにく	じゃがいもさとうあぶらでんさん こめおきあぶら ワンタンのかわあぶらはるさめ	しょうがにんにくにんじんだまねぎにんじんはくさいキムチねぎ にんじんだまねぎもやしねぎこまつなしょうが りんご	590	25.7
21 (水)	きゅうにゅう とりねぎゆずしおうどん (じこなうどん) わかさきフリッター なめだけあえ	きゅうにゅう とりにくあぶらあげ わかさきフリッター	さとうあぶら じこなうどん あぶら	にんじんだいこんゆずねぎ こまつなキャベツもやしえのきだけ	566	23.0
22 (木)	きゅうにゅう カーラフスパン ふゆのこんさいポトフ アーモンドサラダ	きゅうにゅう カーラフスパン ウイナー	ソフトフーズパンマーガリン じゃがいも アーモンドさとうあぶら	にんにく りんこんこほうだいこんにんじんだまねぎカーボロネロ きゅうりキャベツにんじん	573	23.4
23 (金)	きゅうにゅう とりにくとだいこんのカレー (おきごはん) ブロッコリーのごまチーズあえ ヨーグルト	きゅうにゅう とりにくチーズ とりにく	こめさとうこま こめおきあぶら じゃがいもさとうこま	たまねぎだいこんセロリーにんにくしょうがブロッコリーレソニオントマト ブロッコリー ヨーグルト	673	26.1

### しょうがつ りょうり 正月料理

しょうがつ りょうり  
1月9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  
冬に旬を迎える野菜には、ひんやりした体を  
温める働きがあります。  
21日の「鶏ねぎゆず塩うどん」や22日の  
冬の根菜ポトフなど、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		
26 (月)	きゅうにゅう おきごはん しせんとうら ちゅうかはるさめサラダ はるか	中国の料理	ぎゅうにゅう はたにくとうら はるさめあぶらさとうこま	こめおきあぶら じゃがいもあぶらでんさん はるさめあぶらさとうこま はるか	606	24.0
27 (火)	きゅうにゅう わかめおしきり さほのしおやき すいとん たくあんこまつなのいためもの	昔の給食	ぎゅうにゅう わかめ さほさんかほし とりにくあぶらあげ	こめあぶら じゃがいもこめきこ さとうあぶらこま	637	26.8
28 (水)	きゅうにゅう あいっソースカツどん (おきごはん) さくさくじゅう ほんかん	福島県の料理	ぎゅうにゅう ふたひれかつぎんしたまこ なまあじはし	あぶらさとう こめおきあぶら さといもこんにゃく	626	24.5
29 (木)	きゅうにゅう ターメリックライス チリコンカン かぼちゃサラダ	メキシコの料理	ぎゅうにゅう だいすふたにく じゃがいもさとうあぶら あぶらさとうマヨネーズ	たまねぎにんじんパセリトマトしめじ かぼちゃキャベツきゅうりコーンたまねぎ	571	22.2
30 (金)	きゅうにゅう メーブルトースト カナダふうチャウダー ソースサラダ	カナダの料理	ぎゅうにゅう しゃけベーコンぎゅうにゅう きんとさまめりよこまめだいす	よくはんさとうメーブルシロップ じゃがいもこめきこあぶらマーガリン たまねぎにんじんしめじパセリ きゅうりキャベツたまねぎ	621	25.8
	6年生 給食なし			1がつへいぎん	607	24.5

※ 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。

### 学校給食週間

1月24日～31日は「学校給食週間」

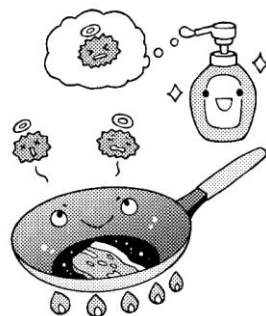
です。学校給食の意義や役割について  
たくさんの人に知ってもらい、これからの  
学校給食をより良いものにしていくこと  
を目的としています。

27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。

## 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いくなります。

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

## クイズ

七草がゆに入れるすずなって何？

- ①ねぎ
- ②かぶ
- 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て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。

②/そま

©少年写真新聞社2020