



1月 きゅうしょくよついこんじてひょう

令和8年1月
さいたま市立徳力小学校

家庭数

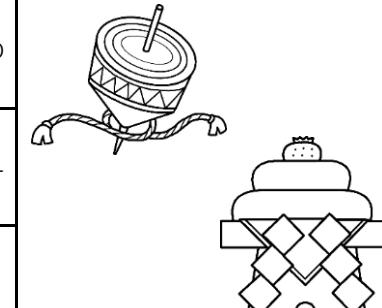
日 (曜日)	こんだてめい	ちやにくをつくる	おもなしょくひん	からだのちょうしきととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
9 (金)	きゅうにゅう れんこんのりそはうどん こうはくそにはくさいのゆすあさつけ かつきゅつといいく	きゅうにゅう とりにくそはうどん こりにくかまぼこ	はたらくちからやたいあんになる あがらきどうさま こめむぎあがら さといもにこみもち かつさゆつといいく	からだのちょうしきととのえる れんこんにんじんしょうかきやいんげん たいこんねぎこまつなゆずはくさい、キャベツ	608	23.8
13 (火)	きゅうにゅう まいにじはん さわらのやくがリース こんさいのみぞしる	きゅうにゅう とりにくめらうめり さわらなづき とうふみそ	しめじきめらうじ めらうじ こににくじやかいも	まいにじけのきにり ねぎじくに ごほうもやしたいこんにんじん	611	27.7
14 (水)	きゅうにゅう おきこはん とうふのチケッキ よもよどわかめのサラダ みかん	きゅうにゅう とうふのチケッキ わかめ	こめむぎあがら さとうめらう さとうめらうじ さとうあがらこま	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、ねぎにらににく、しょうが こよなさゆづり、トーン みかん	588	26.3
15 (木)	きゅうにゅう スパゲティンボリタン ブルーベリーすしはん かいそうサラダ 6年生の 献立	きゅうにゅう とうにゅう かいそうミックス	スパゲティ こめこきどうあがら さとうあがらこま	にんにくにんじんにまなき、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 おきこはん 小芋のこまきそがけ はくさいのたまごスープ ゆかりある	きゅうにゅう 小芋のこまき たまごベーコンわかめ	こめむぎあがら さとうめらうじ あがらでんぶんはるさめ	にんじんはくさい キャベツ、きゅうり、たいこん	616	25.8
19 (月)	きゅうにゅう おきこはん じゃがマーhoeー くさりわかめのりあそ パン	きゅうにゅう ひたにくたいすみそ くさりわかめのり	こめむぎあがら じやかいもでんぶんさとうあがら あがら、さとうじ パン	しょうがににく、ねぎ、にんじんえのきだけ、ほししいだけ もやし、こまつなぎのきだけ パン	639	21.3
20 (火)	きゅうにゅう ちまん （おきこはん） ワンタスープ りんご	きゅうにゅう ひたにくたまこ	じゃかいも、さとうあがら、でんぶん こめむぎあがら	しょうがににく、にんじん、たまねぎ、にらはくさいキムチ、ねぎ にんじんたまねぎもやし、ねぎ、こまつなぎ、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 わかさきフリッター なめたけあえ	きゅうにゅう とりにくあがらあけ わかさきフリッター	さとうあがら じこなつどん あがら	にんじんたいこんゆずねぎ 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 ガーリックフランスパン ひゆのこんさいホット アーモンドサラダ	きゅうにゅう ウインナー	ソフトフランスパン、マーガリン アーモンド、さとうあがら	ににく れんこん、ごぼう、たいこん、にんじんたまねぎ、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 とりにくとたいこんのカレー （おきこはん） プ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 チーズ ヨーグルト	こねぎ、マーガリン、あがら こねぎ、あがら	たまねぎ、たいこん、セロリー、ににく、しょうが、フルーミューレ、ソニオン、マト じゃがいも、さとうこま プロッコリー	673	26.1

正月料理

がつ か きゅうしょく えんぎ よ しきさい
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、正月料理として親しまれている
「雑煮」を提供します。

冬野菜

ふゆ しやん むか やさい からだ
冬に旬を迎える野菜には、冷えた体を
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
かぶの根葉ボトフなど、1月の給食では煮込み
料理が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	ちやにくをつくる	おもなしょくひん	からだのちょうしきととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
26 (月) うゆつかはるさめサフ はるか	きゅうにゅう おせこはん しけんとうつい うゆつかはるさめサフ はるか	きゅうにゅう 中国の料理	はたらくちからやたいおんになる	にんにく、しょうがたまねぎ、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン はるさめのから、さくらこま はるか	606	24.0
27 (火) すいとん たくめんこまつなのいにめもの	きゅうにゅう わかれめおにぎり さばのしおやき すいとん	きゅうにゅう 昔の給食	こめめいら さばさんかほし とりにくあがらあけ	にんにく、じゃがいも、あがら、じんじん はるさめのから、さくらこま はるか	637	26.8
28 (水) ほんかん	きゅうにゅう あいつリースカツどん (ほんかん) さくざくじる	きゅうにゅう 福島県の料理	ひたひれかつんしたまご たまあげにぼし	あがらさとう キャベツ じゃがいも、さとうあがら たまねぎ、にんじん、ハセリ、トマトしめし あがら、さとう、アヨネース かほらやサラダ	626	24.5
29 (木) かほらやサラダ	きゅうにゅう ターメリックライス チリコシカン メキシコの料理	きゅうにゅう	こめ たいすいたにく	たまねぎ、にんじん、ハセリ、トマトしめし かほらや、キャベツ、さゆうり、コーン、たまねぎ	571	22.2
30 (金) 6年生 給食なし	きゅうにゅう メープルトースト アダルトワッター ビーンズサラダ	きゅうにゅう カナダの料理	しょくはん、さとう、メープルシロップ しゃけペークン、きゅうにゅう きんときまめひよこまめだいす	じゃがいも、こりゃこ、あがら、マーガリン たまねぎにんじんしめじ、ハセリ あがら、さとう きゅうり、キャベツ、たまねぎ	621	25.8
1がつへいきん					607	24.5

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示しております。

※ 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。

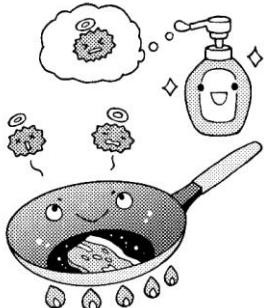
1月24日～31日は「学校給食週間」です。学校給食の意義や役割についてたくさん的人に知ってもらい、これからのがっこうきゅうしょく、じゅうかん学校給食をより良いものにしていくことを目的としています。

2月7日は、学校給食の始まりである明治時代の給食を再現します。また、学校給食週間に通じ、国際交流や日本の食文化をよりることができます。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、トレイ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)しっかりと加熱します。



©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て無病息災を祈る行事です。春の七草は、せり、なずな、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