

日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1 木	牛乳		牛乳			650
	手巻き寿司 酢飯・手巻きのり	米 砂糖	のり		塩 酢	
	スティック卵焼き(2こ)		卵焼き			31.5
	焼肉	砂糖 ごま 油	豚肉		しょうゆ 酒	
	刻みたくあん			たくあん		19%
	呉汁(埼玉県郷土料理)		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし	
2 金	牛乳		牛乳			619
	ターメリックライス	米 大麦			ターメリック チンタン 塩	
	バターチキンカレー	油 バター	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト	ターメリック 塩 クミン コリアンダー ガラムマサラ パプリカ粉	22.6
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイナップル みかん 黄桃 こんにゃくダイスレモン		
5 月	牛乳		牛乳			595
	黒パン	黒パン				
	ホキのパン粉焼き	パン粉 ごま 油	ホキ チーズ	パセリ		27.4
	コーンポテト	油 じゃがいも		コーン	塩 こしょう	
	ミネステ麦麦リゾット	大麦 オリブオイル	ベーコン あさり	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ トマト にんにく	スープストック 塩 こしょう	18%
6 火	牛乳		牛乳			647
	鶏ねぎゆず塩うどん	地粉うどん				
		油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん ねぎ しめじ ゆず	酒 チキンガラスープ かつおだし うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	21.6
	青菜炒め	油	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん	塩 こしょう スープストック	
	りんごのマフィン	小麦粉 バター グラニュー糖 はちみつ	卵 ヨーグルト	りんご すりおろしりんご	ベーキングパウダー	13%
7 水	牛乳		牛乳			594
	焼肉チャーハン	米 砂糖 油 ごま油	豚肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			26.0
	五目スープ	春雨 ごま	鶏肉 うずら卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	
	デザート	1年生リクエス きゅうしょく いよかんゼリー				18%
8 木	牛乳		牛乳			614
	さやまっ茶揚げパン	米粉ツイストパン きび砂糖 油			抹茶 塩	
	ほたてとじゃがいものクリーム煮	油 じゃがいも 小麦粉 バター	ほたて ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ	コンソメ 塩 こしょう	28.1
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー コーン	ドレッシング	
9 金	牛乳		牛乳			626
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	いわしのかば焼き(低1こ・高2こ)	油 砂糖	いわしでんぶんつき		酒 しょうゆ	24.1
	卵の花炒め	油 砂糖	おから	にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう	しょうゆ 酒	
	みそけんちん汁	さといも 油	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおだし しょうゆ	15%
13 火	牛乳		牛乳			715
		米				
	ハヤシライス	じゃがいも 油 ハヤシルー 砂糖	豚肉 スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう	23.0
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン	ドレッシング	
	手作りチョコケーキ	小麦粉 チョコレート バター チョコチップ グラニュー糖 粉糖	卵 牛乳		ベーキングパウダー	13%
14 水	牛乳		牛乳			608
	ひじきご飯	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ 酒 塩	
	鶏肉のから揚げ(低1こ・高2こ)	でんぶん 油	鶏肉	しょうが	しょうゆ 酒	30.9
	石狩汁 (北海道郷土料理)	じゃがいも	鮭 みそ	はくさい ねぎ にんじん	かつおだし	
15 木	牛乳		牛乳			670
	メロンパン	メロンパン				
	塩焼きそば	蒸し中華めん ごま油	豚肉 いか	にんじん もやし キャベツ にんにく	塩 こしょう 酒 中華だし オイスターソース 唐辛子粉	26.9
	たこ焼き(低1こ・高2こ)	米粉たこ焼き			中濃ソース	
	はくさいと卵のとりみスープ	でんぶん	卵	はくさい 干しいたけ ねぎ	中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう	16%

日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
16金	牛乳		牛乳			631
	ごはん	米				
	赤魚の白しょうゆ焼き		赤魚の白しょうゆ漬け			32.2
	五目煮豆	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆	にんじん ごんにゃく たけのこ えだまめ	しょうゆ みりん	
	肉だんご汁	じゃがいも	肉だんご 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ	かつおだし	20%
19月	牛乳		牛乳			611
	わかめ菜飯	米 大麦 こま	わかめふりかけ	こまつな	酒	
	こまいフライ	油	こまいフライ			21.9
	どさんこ汁 (北海道の郷土料理)	油 じゃがいも バター	豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん にら もやし コーン	かつおだし	
	くだもの			しらぬい(1/4)		14%
20火	牛乳		牛乳			592
		ホット中華めん				
	タンメン	油 ごま	豚肉	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	中華だし 塩 こしょう	23.6
	じゃがチー揚げ	ポテトペースト でんぶん 油	チーズ 卵		塩 こしょう	
	くだもの			いちご(2こ)		16%
21水	牛乳		牛乳			620
		米				
	キム玉丼	砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん はくさいキムチ にら ねぎ	しょうゆ 酒	25.3
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	
						16%
22木	牛乳		牛乳			668
	クロックムッシュ	食パン 小麦粉 バター	牛乳 ハム チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	32.6
	ポトフ	じゃがいも	豚肉 うずら卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	
	デザート		クリームヨーグルト			20%
26月	牛乳		牛乳			588
	ごはん	米				
	ほっつけの塩焼き		ほっつけ一夜干し			26.5
	肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん 塩	
	みぞれ汁	でんぶん	厚揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ 酒 塩	18%
27火	牛乳		牛乳			610
		地粉うどん				
	カレー南蛮	油 小麦粉 でんぶん	豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	かつおだし カレー粉 しょうゆ 酒 塩	27.9
	わかさぎフライ(低2こ・高3こ)	油	わかさぎフライ			
	花野菜のごましょうゆ和え	ごま油 ごま		ブロッコリー カリフラワー	しょうゆ	18%
28水	牛乳		牛乳			594
	食パン	食パン				
	ジャム	メーブル&マーガリン				28.7
	チリコンカン	油	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく	赤ワイン トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう オレガノ チリパウダー	
	イタリアンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	酢 塩 こしょう	19%
29木	牛乳		牛乳			628
	ごはん	米				
	厚焼き卵		厚焼き卵			30.0
	ほうれんそうともやしのごま和え	ごま 砂糖		ほうれんそう もやし	しょうゆ	
	すき焼き風煮	油 砂糖	豚肉 焼き豆腐	ねぎ にんじん しらたき はくさい 玉ねぎ	しょうゆ 酒	19%
はしは毎日 忘れずに持てきましょう		給 食 回 数 19 回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		2月平均摂取量 625 kcal 26.9g(17.2%)	

* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地(令和5年度1月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉: 埼玉県 鶏肉: 岩手県 にんじん: 埼玉県 玉ねぎ: 北海道 さといも: 埼玉県 こまつな: 埼玉県 ねぎ: 埼玉県 だいこん: 神奈川県 水菜: 埼玉県 はくさい: 茨城 ピーマン: 宮崎県 えのきたけ: 長野県

ほたてが登場します!



2月8日(木)
「ほたてとじゃがいものクリーム煮」



北海道から
ほたてを無償で提供いただきました。