
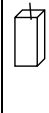

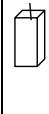



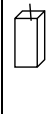

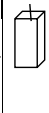

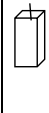

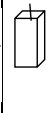

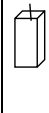


# 1月分 よていこんだてひょう

さいたま市立 慈恩寺 小学校















日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
11	木			なめし		こめ むぎ ごま	ひろしなな えだまめ	681	24.6
				あかうおのゆずたつたあげ	あかうお	かたくりこ あぶら	ゆず		
				さきたまじる	みそ とりにく	さといも	にんじん だいこん こまつな ながねぎ		
				しらたまぜんざい		くり もち あずき さとう			
12	金			あげパン	だっしふんにゆう	さとう あぶら		635	24.8
				チキンとまめのトマトに	とりにく だいず	あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト		
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	こまつな きゅうり		
15	月			むぎごはん		こめ むぎ		611	27.6
				だいこんのあつあつに	とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく さとう あぶら	にんじん だいこん しょうが		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		こまつな キャベツ		
				なつとう	だいず				
16	火			やきにくチャーハン	ぎゅうにく	こめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ながねぎ こまつな	662	28.2
				れんこんとカシューナッツのあおのりふうみ	だいず あおのり	カシューナッツ あぶら	れんこん		
				タイピーエン	かまぼこ いか とりにく ほたて	はるさめ	にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ		
17	水			むぎごはん		こめ むぎ		616	25.6
				おでん	とりにく こんぶ うずらのたまご	じゃがいも さとう	だいこん にんじん		
				はくさいのゆずかあえ			はくさい りょくとうもやし きゅうり ゆず		
				てっかみそ	だいず みそ				
18	木			フィッシュバーガー	だっしふんにゆう しろみさかな	こむぎこ パン ノンエッグマヨネーズ あぶら	キャベツ	621	25.8
				やさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら ごま さとう	にんじん きゅうり		
19	金			むぎごはん		こめ むぎ		614	26.5
				マーボー豆腐	とりにく だいず とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん いら ながねぎ		
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう	にんにく きゅうり りょくとうもやし		
				はるか			はるか		
22	月			むぎごはん		こめ むぎ		610	22.3
				ヨロけんカレー	とりにく チーズ	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	にんじん コールラビ ピーツ カリーノケール		
				てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん れんこん しょうが		

かがみ開き

黄色い皮が酸っぱそうに見えますが、とてもやわらかく甘いみかんです。

「さいたまヨーロッパ野菜研究会(ヨロ研)」で作られたコールラビ、ピーツ、カリーノケールを使用しました。

1月24日から一週間は、「全国学校給食週間」といい、給食の由来について学んだり、給食が食べられることに感謝する週です。慈恩寺小では22日～26日を給食週間とし、埼玉県郷土料理やさいたま市で作られた野菜を使用します。

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
23	火			かてめし	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん ごぼう こまつな いもがら	688	30.0	
				てづくりたまごやき	たまご とうふ	あぶら	にんじん ながねぎ			
				はくさいそぼろじる	とりにく あぶらあげ	かたくりこ	はくさい えのきたけ たまねぎ			
24	水			ちゅうかめん		きょうりきこ こむぎこ		590	20.5	
				いわつきねぎいりキムチうどん	とりにく あぶらあげ	かたくりこ ごまあぶら	いわつきねぎ にんにく しょうが にら			
				まつばいも	にぼし	さつまいも あぶら はちみつ ごま				
				くきわかめのちゅうかサラダ	くきわかめ	ごまあぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり キャベツ			
25	木			むぎごはん		こめ むぎ		638	30.6	
				ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	こんにやく さとう あぶら	にんじん きゅうり キャベツ			
				ほっけのふかやねぎやき	ほっけ		ふかやねぎ			
				いろどりあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ			
26	金			むぎごはん		こめ むぎ		624	27.3	
				あぶらふのたまごとし	とりにく たまご	あぶらふ じゃがいも さとう あぶら	にんじん グリンピース たもぎたけ			
				なめたけあえ			えのきたけ こまつな キャベツ			
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	ごま さとう				
29	月			カレーチーズドッグ	とりにく だいず チーズ	こむぎこ きょうりきこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	653	34	
				ミネストローネ	とりにく	じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん かぶ トマト セロリ たまねぎ			
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら ごま	きゅうり キャベツ とうもろこし			
30	火			むぎごはん		こめ むぎ		655	28.9	
				いかとだいずのあまからあげ	いか だいず	あぶら かたくりこ さとう				
				ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にら			
				だいこんときゅうりのちゅうかづけ		ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり にんにく しょうが			
31	水			おはなし給食 今月は「わかったさんのアップルパイ」より、「手作りアップルパイ」が登場します！					600	26.3
				ツナとトマトのスパゲッティ	とりにく ツナ	オリーブオイル	にんにく たまねぎ トマト にんじん			
				しろいんげんまめのスープ	ほたて とりにく	しろいんげんまめ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな			
				てづくりアップルパイ		りんごジャム パイキじ さとう	りんご レモン			