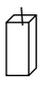


1月 きゅうしょくしつだより

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	
9	金	<p>おはなし給食 「おもちのきもち」より、「みたらし団子」が登場します！                      1月11日は「かがみびらき」です。お正月にお供えた鏡餅を割り、おしるこや揚げ餅にして食べる日本の習わしです。                      鏡餅の中には神様が宿っているとされています。餅を「開く」ことで、1年間の幸せや病気にかからないことを願います。</p>							
				なめし		こめ	ひろしなな えだまめ	614	23.7
				たらのゆずたつたあげ	たら	かたくりこ あぶら	ゆず		
				さきたまじる	とりにく みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ		
みたらしだんご		げんまい さとう かたくりこ							
13	火			むぎごはん		こめ むぎ		605	28
				ドライカレー	とりにく ソイミート	こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ほしぶどう ピーマン カリーノケール		
				てづくりふくじんづけ		さとう	にんじん きゅうり れんこん しょうが		
				ぼんかん			ぼんかん		
14	水			あげパン		こむぎこ さとう あぶら		572	24.7
				チキンビーンズ	とりにく だいず	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト		
				はなやさいサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ ロマネスコ		
				*岩槻区で収穫されたヨーロッパ野菜「ロマネスコ」を使ったサラダです。					
15	木			キムチチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら	にんじん たけのこ こまつな はくさい ながねぎ	599	25.9
				タイピーエン	とりにく かまぼこ ほたて いか	はるさめ	にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ		
				かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう	かぼちゃ		
16	金			むぎごはん		こめ むぎ		581	26.9
				だいこんのあつあつに	とりにく あぶらあげ みそ	あぶら	にんじん だいこん ごぼう		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		こまつな キャベツ		
				なっとう	だいず				
19	月			メープルりんごトースト		こむぎこ バター さとう メープルシロップ	りんご レモン	571	26.4
				とりにくのトマトに	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト ピーマン		
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ とうもろこし		
20	火			とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん ごぼう えだまめ	625	29.3
				こいわしフライ	いわし	こむぎこ あぶら			
				かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ながねぎ		
				ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかじそ		
21	水			じごなうどん		こむぎこ		585	23.9
				わかめうどんのしる	とりにく わかめ なると あぶらあげ	さとう	にんじん ながねぎ		
				だいずとさつまいものかわりあげ	だいず	さつまいも こむぎこ あぶら みずあめ			
				なめたけあえ			えのきたけ キャベツ りよくとうもやし こまつな		

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 (さいろのなかま)	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	
22	木			むぎごはん		こめ むぎ	640	26.4	
				なまあげのキムチいため	ぶたにく なまあげ	ごまあぶら さとう			にんにく しょうが にんじん たまねぎ
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごまあぶら さとう			にんじん にんにく きゅうり きりぼしだいこん
				きせつのジュレ		ゼリー ナタデココ			
23	金			ウインナーとおおなのピラフ	ウインナー	こめ あぶら	590	22.1	
				マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	バター こめこ こむぎこ			たまねぎ
				わふうサラダ	こんぶ かつおぶし	あぶら さとう			きゅうり にんじん キャベツ
<p>1月24日～30日まで「全国学校給食週間」です。毎日給食が食べられることに感謝する週です。今週は、埼玉県<small>の</small>郷土料理やさいたま市で収穫された地元の野菜を多く取り入れています。</p>									
26	月			かてめし	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	612	28.7	
				あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ				にんじん ごぼう いもがら こまつな
				つみっこ	ぶたにく	こむぎこ あぶら こんにやく			にんじん だいこん れんこん しめじ ほうれんそう
27	火			こまつなビスキュイパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう ホットケーキのこな	590	21.3	
				マンハッタンクラムチャウダー	チキンハム あさり	あぶら			にんにく たまねぎ セロリ にんじん
				にんじんのラペ		さとう オリーブオイル			にんじん にんにく
28	水			むぎごはん		こめ むぎ	587	21.8	
				キムチたまごどん	ぶたにく たまご	ごまあぶら さとう			にんじん しょうが ほうさい たまねぎ ビーマン ながねぎ
				てづくりはるまき	とりにく	はるまきのかわ こむぎこ あぶら はるさめ			りよくとうもやし たけのこ
				ちゅうかきゅうり		ごまあぶら			きゅうり にんにく しょうが
29	木			むぎごはん		こめ むぎ	588	23.8	
				じゃがいものにくみそあえ	とりにく ソイミート みそ	じゃがいも あぶら さとう			にんじん たまねぎ しょうが グリンピース
				のりずあえ	のり				キャベツ りよくとうもやし にんじん
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	みりん さとう			
30	金			ミートソーススパゲッティ	とりにく ソイミート	こむぎこ オリーブオイル さとう	617	28	
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう			きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり
				いちごのスコーン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな バター さとう			いちご
				*岩槻区で収穫されたヨーロッパ野菜「カリノーケール」を使ったスパゲッティです					

1月24日から1月30日まで「全国学校給食週間」です。子どもたちが「食に関する正しい知識」と「望ましい食習慣を身につける」ために、学校給食は重要な役割を果たしています。慈恩寺小の給食委員会では、「苦手な食べ物にチャレンジするためや、食器やおぼんをきれいに丁寧に片付けてもらうために、委員会でどんなことができるだろう?」と意見を出し合い、1月の給食ニュースを作成し、下膳のワゴンチェックを行います。ぜひご家庭でも、お子さんが日々の食事で「食に関する知識や意識」を育めるよう、声掛けしていただけますと幸いです。