



1月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
11 (木)	ごはん・あじつけのり	あじつけのり	こめ		640	28.4
	あかうおのしおやき	あかうお				
	こうはくそうに	とりにく	さといも、もち	だいこん、しめじ、にんじん、ほうれんそう		
	ゆずかあえ		さとう	かぶ(ね、は)、きゅうり、ゆず		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 12 (金)	きなこあげパン (あげパンようこめこパン)	きなこ	あぶら、さとう		630	25.4
	とうふのスープに	とうふ、とりにく	あげパンようこめこパン			
	フレンチサラダ		あぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら、さとう	キャベツ、みかん、きゅうり、たまねぎ		
★ 15 (月)	ごはん		こめ		616	22.4
	シーフードカレー	イカ、ホタテ、エビ、チーズ	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、はちみつ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト		
	コーンサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 16 (火)	ツナとコーンのピラフ	ツナ	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、コーン、ピーマン	641	22.2
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら			
	くぎわかめのサラダ	くぎわかめ	ごま、さとう、あぶら	こまつな、きゅうり、だいこん、にんじん		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (水)	ごはん		こめ		634	25.6
	おやこに	とりにく、たまご、なまあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、さやいんげん、にんじん		
	ごますあえ		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (木)	ごはん		こめ		656	23.0
	いわしフライ	いわしひらきフライ	あぶら			
	ゆでキャベツ			キャベツ		
	さつまじる	とりにく、とうふ、みそ	さつまいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 19 (金)	くろパン		くろパン		633	25.9
	ボークビーンズ	だいず、ふたにく、ベーコン、チーズ	じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース		
	コールスローサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (月)	ごはん		こめ		659	23.2
	ハンバーグ	ハンバーグ(乳、卵、小麦不使用)	さとう			
	こぶきいも	あおのり	じゃがいも			
	たまごいりもすくスープ	たまご、もすく	でんぶん	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

～新年ランチ～

あけましておめでとうございま
す。冬休みは楽しく過ごせました
か？3学期も楽しく元気に過ごし
ましょう。

さて、皆さんは「鏡開き」を
知っていますか？お正月の間に年
しがみさまやど
神様が宿っていたとされる鏡餅を
おろして食べ、1年の無病息災を
願う行事で、関東では1月11日

です。3学期の給食スタートは、
鏡開きの日です。献立には、紅白
のお餅が入ったお雑煮と、正月テ
ザインの味付け海苔を設定しまし
た。これから1年、元気で楽しく
過ごせるように、食材や給食を
作ってくれる調理員さんたちに感
謝しながら残さずたくさん食べま
しょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
23 (火)	だいすいりひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいす	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう	にんじん、しいたけ	645	27.4
	さばぶんかぼし	さばぶんかぼし				
	なめだけあえ	のり	ごま	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめだけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 (水)	ごはん		こめ		654	22.7
	はっぼうさい	ぶたにく、えび、いか、うすたまご、なると	でんぶん、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、ちんげんさい		
	キャラメルポテト		さつまいも、あぶら、さとう、バター			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 25 (木)	やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、ちんげんさい	622	20.7
	こいわしからあげ	こいわしからあげ	あぶら			
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、ごま、さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 26 (金)	コッペパン		コッペパン		618	25.5
	しろはなまめのシチュー	とりにく、ベーコン、チーズ、しろはなまめ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、ごま	こまつな、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 29 (月)	ソイどん (ごはん)	だいす、ぶたにく、ベーコン	あぶら、さとう	しゅんぎく	612	26.7
	からしあえ		こめ			
	わかめスープ	とりにく、わかめ	ごま	ほうれんそう、もやし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ、にんじん、こまつな		
30 (火)	さつまいもごはん		こめ、あぶら、さつまいも、ごま		628	26.2
	さわらのさいぎょうやき	さわらさいぎょうつけ				
	ちくぜんに	とりにく、こんぶ	こんにゃく、さといも、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、いんげん、れんこん		
	ぼんかん			ぼんかん		
31 (水)	おっきりこみうどん (じごなうどん)	とりにく、あぶらあげ	さといも、さとう、あぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ	660	21.4
	みそポテト	みそ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう			
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
					へいきん	24.4

うちぶちぼうの
いりょうり

がっこうきゅうしゅくしゅうかん
～ 学校給食週間～

1/24-30は「全国学校給食
週間」です。「学校給食の意義、
役割等について児童生徒や教職
員、保護者、地域住民等の理解と
関心を高め、学校給食のより一層
の充実・発展を図ること」を目的
として設定しました。ユニークな
献立にしています。

23(月)…大人気メニュー「ソイ
どん
丼」

24(火)…11月の献立で好評だっ
た「さつま芋ご飯」

25(水)…埼玉県秩父地方の郷土
料理「おっ切り込みうどん」と
「味噌ポテト」

※この期間に、給食委員による給
食クイズも予定しています。給食
とあわせて楽しみにしていただ
さい★



※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)

※ 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、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。