



1月給食献立予定表

新座市立東野小学校

日付	こんだて名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
13 (火) 	牛乳	牛乳				596 21.6
	ちらし寿司	とり肉 油あげ のり こうや豆腐	米 麦 さとう	干ししいたけ にんじん たけのこ	酢 塩 酒 みりん 醤油	
	雑煮	かまぼこ とり肉	さといも もち	干ししいたけ 大根 小松菜 にんじん	酒 塩 醤油 鰹節	
	プリン(ソイ)※卵乳なし	プリン(ソイ)				
14 (水)	牛乳	牛乳				624 25.2
	キャロットピラフ	とり肉 えび	バター 米 麦 米サラダ油	にんじん セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	
	冬野菜のスープ煮	ぶた肉 ウインナー	じゃがいも	はくさい ブロccoliリー にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 鳥がら	
	みかん			みかん		
15 (木)	牛乳	牛乳				620 24.9
	食パン いちごジャム		食パン いちごジャム			
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう 鳥がら ケチャップ トマトピューレ	
	ハムと大根のサラダ	ハム	米サラダ油 さとう	大根 キャベツ コーン にんじん	こしょう 醤油 酢	
16 (金)	牛乳	牛乳				637 25.9
	きんぴらごはん	とり肉 油あげ	米 ごま油 三温糖	ごぼう にんじん こんにやく	酒 醤油	
	さばのみそ煮	さば	三温糖	しょうが 長ねぎ	酒 醤油 みそ みりん 昆布	
	おひたし		三温糖	小松菜 もやし にんじん	酒 醤油	
19 (月)	牛乳	牛乳				597 22.6
	ビビンバ	ぶた肉 こうや豆腐	米 麦 米サラダ油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし	酒 醤油 豆板醤 みりん 酢 ラー油	
	中華風たまごスープ	わかめ とり肉 卵	ごま油	玉ねぎ キャベツ にんじん	酒 醤油 塩 こしょう 鳥がら	
	いちごムース ※乳あり	いちごムース				
20 (火)	牛乳	牛乳				635 18.8
	カレーうどん	ぶた肉	うどん でん粉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 みりん カレー粉 塩 醤油 煮干	
	キャラメルポテト		さつまいも なたね油 バター 三温糖 アーモンド			
21 (水) 	牛乳	牛乳				568 22.3
	ひじきごはん	とり肉 油あげ ひじき 大豆	米 麦 三温糖	切干大根 にんじん こんにやく	醤油	
	せんべい汁	ぶた肉 油あげ	かやきせんべい ごま油	にんじん ごぼう 小松菜 干ししいたけ 大根 長ねぎ	醤油 酒 みそ 鰹節 鯖節 昆布	
	手作りりんごゼリー		さとう	りんごジュース	寒天	
22 (木)	牛乳	牛乳				637 29.1
	冬野菜たっぷりタン麺	ぶた肉	中華めん ごま油 でん粉	にんじん 干ししいたけ もやし はくさい コーン 小松菜	酒 塩 醤油 こしょう 鳥がら 豚骨	
23 (金)	牛乳	牛乳				643 29.5
	麦ご飯		米 麦			
	さけの辛味だれ	さけ	でん粉 薄力粉 なたね油 米サラダ油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ	酒 塩 こしょう 醤油 酢 みりん 豆板醤	
	おかか和え	かつお節	三温糖	もやし 小松菜 えのきたけ	醤油	
	すいとん	とり肉	すいとん	長ねぎ 大根 にんじん 干ししいたけ 小松菜	酒 塩 醤油 鰹節	
26 (月) 	牛乳	牛乳				607 23.2
	麦ご飯		米 麦			
	マーボー大根	ぶた肉	米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干ししいたけ 大根 にら	酒 醤油 甜面醤 豆板醤 鳥がら	
	中華スープ	とり肉 とうふ	ごま油	干ししいたけ 長ねぎ もやし 小松菜	酒 醤油 塩 鳥がら	
	みかん			みかん		
27 (火) 	牛乳	牛乳				636 29.9
	麦ご飯		米 麦			
	ぶた肉のゆず香り揚げ	ぶた肉	薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖	ゆず果汁	酒 醤油	
	コーンサラダ		三温糖 米サラダ油	キャベツ きゅうり コーン にんじん	醤油 酢 こしょう 塩	
28 (水) 昔	牛乳	牛乳				587 27.1
	黒パン		黒パン			
	森と海のシチュー	牛乳 とり肉 えび いか	米サラダ油 くり クリーム バター 薄力粉	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム	ぶどう酒 塩 こしょう 鳥がら	
	ちくわのサラダ	ちくわ	米サラダ油	キャベツ コーン 大根 にんじん	塩 こしょう 酢 醤油	

↑
全国
学校
給食
週間

日付	こんだて名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
29 (木) 	牛乳	牛乳				584
	麦ご飯 カレーじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ	米 麦 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ	カレー粉 塩 酒	
	とり肉と根菜とこんにゃくの煮物	とり肉 こうや豆腐 昆布	米サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん 大根 生こんにゃく 干ししいたけ	酒 醤油 みりん	25
	ヨーグルト	ヨーグルト				
30 (金) 	セレクトドリンク	いちごミルク		りんごジュース		569
	焼肉ガーリックスパゲティ	ぶた肉	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう 酒 醤油	
	グリーンサラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン汁	塩 こしょう 酢 からし	[いちごミルクの場合]

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。

※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

※天候不良等の影響により、食材が変更する場合があります。ご了承ください。

【行事食・旬の食材等】

- 13日：正月献立【ちらし寿司、雑煮】もち入りの雑煮です。
- 21日：青森県郷土料理【せんべい汁】かやきせんべいを加えた汁です。
【手づくりりんごゼリー】生産量日本一の青森産のりんごを使用したジュースを使います。
- 23～30日：全国学校給食週間の東野小学校の取組
(24日が土曜日にあたるため、東野小では23日から取り組みます。)
- 23日：昔の献立再現【明治22年の献立】
- 28日：新座の昔の献立【森と海のシチュー】
- 29日：埼玉県食材を使用した料理【鶏肉と根菜とこんにゃくの煮物】
- 30日：セレクトドリンク【いちごミルクまたはりんごジュース】

給食に楽しみをもたせ、食品を選択する能力を身につけさせることをねらいとし、給食週間に実施します。

●6年生が考えた“東野小のみんなが食べて元気になるパワーアップメニュー”

家庭科で学んだことを生かし、6年生が給食の献立作成にチャレンジしました。栄養バランスの他に、地産地消を意識した食材の使用、価格調整、全体の彩りなどを考慮し、班ごとに作成しました。その後、他のクラスに投票してもらい、もっとも票が多かった班の献立を実施します。栄養教諭と調理員が最終調整して、給食として取り入れます。お楽しみに。

- 26日(4組) 献立テーマ：5大栄養素をバランスよく食べよう！
- 27日(2組) 献立テーマ：栄養・いろいろ・デリシャス！！
- 2月上旬(1組) 献立テーマ：旬の野菜と5大栄養素がとれちゃう？！健康メニュー
- 2月上旬(3組) 献立テーマ：栄養満点！ハンバーグ給食

※1・3組の献立は、2月上旬に取り入れる予定です。



今月の新座市内でとれる新鮮野菜は、「長ねぎ、にんじん、キャベツ」です。



給食食材費集金日は、1月5日(月)です。
給食費：毎月4000円
(振込手数料は1人につき10円かかります)
引落日：毎月5日(祝休日は翌営業日)

※スムーズな会計処理にご協力をお願いいたします。
※給食費は、食材料費に使用しています。
※口座の残金の確認をお願いいたします。

