



令和2年度 1月給食予定献立表

さいたま市立常盤北小学校

日	曜	こんだて		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
					魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 ・くだもの	穀類・いも 砂糖		油脂類
12	火	おやこどん (ごはん)	こはくナムル	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	554 22.8		
13	水	れんこんごはん	ししゃもフライ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ	れんこん にんじん こまつな もやし えのきだけ	れんこん にんじん こまつな もやし えのきだけ	れんこん にんじん こまつな もやし えのきだけ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	549 20.8		
14	木	ごましお ごはん	てづくりデミグラスソースハンバーグ やさいのカレーソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ にんにく さやいんげん もやし	たまねぎ にんにく さやいんげん もやし	たまねぎ にんにく さやいんげん もやし	こめ あぶら さとう ごま パンこ デミグラスソース	556 25.7		
15	金	【原田さんが育てたコシヒカリ】 さつまいもごはん	さんまのしょうがに ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう さんま こんぶ	ながねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし コーン	ながねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし コーン	ながねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし コーン	こめ ごまあぶら さとう ごま さつまいも	604 20.2		
18	月	ゆかりごはん	にくどうふ からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ えのきたけ しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし ゆかり	たまねぎ えのきたけ しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし ゆかり	たまねぎ えのきたけ しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし ゆかり	こめ あぶら さとう しらたき	534 21.8		
19	火	ピザドッグ	じゃがいもとはくさいのスープ	フランクフルト チーズ はっこうにゅう	たまねぎ ピーマン オレンジ はくさい こまつな ぶどう にんじん	たまねぎ ピーマン オレンジ はくさい こまつな ぶどう にんじん	たまねぎ ピーマン オレンジ はくさい こまつな ぶどう にんじん	コッペパン じゃがいも あぶら	614 23.5		
20	水	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん	さかなのかりんあげ だいずのいそに	ぎゅうにゅう たい だいず さつまあげ ひじき ぶたにく	ごぼう にんじん グリンピース	ごぼう にんじん グリンピース	ごぼう にんじん グリンピース	こめ あぶら こんにやく かたくりこ さとう	613 28.1		
21	木	チキンカレー (ごはん)	てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり れんこん しょうが にんにく セロリ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり れんこん しょうが にんにく セロリ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり れんこん しょうが にんにく セロリ	こめ あぶら さとう じゃがいも デミグラスソース カレールウ	567 21.1		
22	金	ごはん (こまつなふりかけ)	【むかしのきゅうりしょくこんだて】 くじらのたつたあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう くじら ちりめんじゃこ とうふ	こまつな だいこん ごぼう にんじん しょうが ながねぎ	こまつな だいこん ごぼう にんじん しょうが ながねぎ	こまつな だいこん ごぼう にんじん しょうが ながねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにやく	556 22.7		
25	月	【カナダのメニュー】 メープルトースト	さけのチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう さけ だいず きんときまめ ひよこまめ	たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	しょくパン マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ バター メープルシロップ さとう	687 23.2		
26	火	ごはん	だいこんのそぼろに いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	だいこん にんじん しょうが たまねぎ グリンピース こまつな もやし	だいこん にんじん しょうが たまねぎ グリンピース こまつな もやし	だいこん にんじん しょうが たまねぎ グリンピース こまつな もやし	こめ かたくりこ さとう あぶら	526 20.8		
27	水	こまつなチャーハン	はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんにく だいこん にんじん ながねぎ こまつな もやし きゅうり	しょうが にんにく だいこん にんじん ながねぎ こまつな もやし きゅうり	しょうが にんにく だいこん にんじん ながねぎ こまつな もやし きゅうり	こめ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	528 20.8		
28	木	わかめごはん	ことじ おひたし	ぎゅうにゅう いか わかめ なまあげ ちくわ	にんじん きくらげ こまつな はくさい	にんじん きくらげ こまつな はくさい	にんじん きくらげ こまつな はくさい	こめ さとう さといも	528 20.3		
29	金	ごはん	マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし ほししいたけ ながねぎ たけのこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし ほししいたけ ながねぎ たけのこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし ほししいたけ ながねぎ たけのこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	581 26.1		

※都合により献立を多少変更することがありますのでご了承ください。

※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。

全国学校給食週間

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。1月24日から30日は全国学校給食週間です。

常盤北小学校の給食週間は1月18日から1月22日です。給食委員会によるテレビ放送や各学年の取り組み、校内展示があります。おたのしみに！

