



令和3年1月分 献立予定表 (小学校A)



熊谷市立熊谷学校給食センター

日	曜日	献立名	料理名	はしの日	主な材料名			栄養量		
					血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たん白質 (グラム)	
12	火	ごはん 牛乳	キムチチゲ オレンジ(1/4個) ハンバーグの薬味ソースかけ		牛乳 ぶたにく とろふ みそ とりにく	ごはん パンこ あぶら さとう でんぷん	はくさい たまねぎ にんじん りんご もやし ながねぎ にら しょうが にんにく オレンジ	644	26.0	
13	水	黒パン 牛乳	マカロニのクリーム煮 ヘルシーサラダ タコナゲット(2個) イタリアンドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく タコ イカ たら	くろパン マカロニ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	しめじ えのきたけ コーン たまねぎ にんじん キャベツ	704	27.1	
14	木	ごはん 牛乳	春雨スープ 切干大根の炒り煮 イワシのごまみそ煮		牛乳 とりにく イワシ みそ あぶらあげ	ごはん はるさめ ごま あぶら さとう	にんじん ながねぎ もやし ほうれんそう しょうが にんにく きりぼしだいこん	620	24.6	
15	金	地粉うどん 牛乳	柳川風玉子とじうどんの汁 花野菜サラダ 焼き春巻き 野菜ドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく たまご ぶたにく	じごなうどん さとう でんぷん こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング	ごぼう にんじん ながねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	635	26.6	
18	月	ツイスト パン 牛乳	野菜スープ ペンネアラビアータ 白身魚フライ ソース(クラス)		牛乳 ぶたにく ブルーホワイトイング ベーコン チーズ	ツイストパン パンこ こむぎこ あぶら マカロニ さとう でんぷん	にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ パセリ にんにく トマト	651	25.3	
19	火	ごはん 牛乳	すき焼き 大根サラダ《埼玉県産と牛肉給食の日》 厚焼き玉子 パンバンジードレッシング(クラス)		牛乳 ぎゅうにく やきどうふ たまご	ごはん さとう でんぷん ドレッシング	にんじん はくさい ながねぎ えのきたけ だいこん だいこんのは しらたき	726	25.0	
20	水	ごはん 牛乳	じゃがいものカレー煮 もやしのお浸し 包子(2個) しょうゆ・かつお節(クラス)		牛乳 ぶたにく とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ こんにやく	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが	663	24.8	
21	木	子どもパン 牛乳	わんたんスープ フルーツカクテル 野菜入り豆腐バーグ		牛乳 とりにく とうふ	子どもパン パンこ こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ わんたん パンこ パイン みかん おうとう こんにやくゼリー	588	24.3	
22	金	ごはん 牛乳	沢煮椀 ひじきと大豆の煮物 揚げサバのみそだれかけ		牛乳 サバ みそ とりにく だいず ひじき	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ ごまつな えだまめ しょうが しいたけ いんげん	692	27.1	
25	月	中華めん 牛乳	もやしラーメンスープ 枝豆と春雨のサラダ 彩の国肉まん たまねぎドレッシング(クラス)		牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん あぶら ごま パンこ こむぎこ はるさめ さとう ドレッシング	たけのこ にんじん もやし ほうれんそう ながねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが えだまめ あかビーン きピーマン	688	25.2	
26	火	ごはん 牛乳	※直実汁 煮びたし メンチカツ ソース(クラス)		牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく とりにく	ごはん しらたまもち パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう でんぷん	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ごまつな もやし たまねぎ	697	24.8	
27	水	ごはん 牛乳	里芋とねぎのカレー キャベツとえのきのサラダ オムレツ 中華ドレッシング(クラス)		牛乳 とりにく たまご わかめ	ごはん さといも あぶら こむぎこ でんぷん さとう ドレッシング	にんじん ながねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ コーン えのきたけ	691	21.7	
28	木	わかめ ごはん 牛乳	もやしと豆腐のみそ汁 みかん ゼリーフライ		牛乳 とうふ みそ おから	わかめごはん とうふ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ じゃがいも だいこんのは みかん	608	16.7	
29	金	はちみつ パン 牛乳	熊谷うどん カリフラワーのサラダ 鶏の照り焼き ごまドレッシング(クラス)		牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく	はちみつパン くまがやうどん さとう でんぷん ドレッシング	にんじん ながねぎ だいこん はくさい カリフラワー えだまめ	676	28.8	
給食回数 14回								平均栄養量	663	24.9
※ 物品購入の都合により献立及び材料を変更することがあります。								基準栄養量	650	21~33

1月24日から1月30日の全国学校給食週間にちなみ、熊谷市産や埼玉県の食材や郷土料理を取り入れています。
25日から使用する予定の埼玉県産及び熊谷市産の食材は、献立名の横にイラストがついています。



〈今月の新献立〉

柳川風玉子とじうどんの汁…柳川鍋はドジョウとごぼうを甘辛く煮て卵でとじた料理をいいます。給食では、ドジョウのかわりに鶏肉を使用し、ごぼうが香る卵とじの汁にしました。



里芋とねぎのカレー…里芋のねっとりとした食感と長ねぎの風味が感じられるカレーです。長ねぎは熊谷市産です。



〈埼玉県産と牛肉給食の日〉

すき焼き…新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んだ和牛農家さんを支援する事業【新献立】により、和牛肉を無償でいただきました。すき焼きの語源は、江戸時代に農夫たちが仕事中心にお腹がすくと、農機具である「鋤」の金属部分を鉄板の代わりにして焼いて食べたことから、「鋤焼」と呼ばれるようになったといわれています。



〈献立の紹介〉

ペンネアラビアータ…トマトソース味のパスタ料理です。ペンネとは、ペン先の形をしたマカロニのことで、アラビアータとは「怒り」という意味があり、食べると辛くて怒っているように顔が赤くなるというところから、この料理名が付いたそうです。給食では辛さを控えめにしました。



<p>埼玉県産</p> <p>にんじん えのきたけ しょうが</p> <p>はくさい ぶたにく こむぎこ</p> <p>(彩の国肉まん) (彩の国肉まん)</p>	<p>熊谷市産</p> <p>ながねぎ</p> <p>くまがやうどん</p>
---	--

印の献立は、骨に注意してよくかんで食べましょう。

※白玉もちは、よくかんで気をつけて食べましょう。

◎献立予定表は、熊谷市ホームページ(熊谷学校給食センター)⇒「お知らせ」でもご覧いただけます。