



令和6年1月 給食予定献立表



家庭数

さいたま市立美園中学校

日	曜	献立			主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群				主にエネルギーとなる食品群		栄養価	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1日計 (kcal)	たんぱく質 (g)		
11	木	うま煮丼 (麦ご飯) 鏡開き		ゆずの香和え 栗入り白玉ぜんざい	豚肉 いか 小豆	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ しめじ だけのこと 白菜 きゅうり ゆず	米 麦 でん粉 白玉もち	油 ごま油 栗	843	30.5		
12	金	きつねうどん (地粉うどん)		天ぷら(竹輪磯辺・かぼちゃ) からし和え	油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 青のり わかめ	人参 かぼちゃ 小松菜	えのきだけ 長ねぎ キャベツ もやし	うどん 小麦粉 砂糖 米粉	油	841	32.5		
15	月	麦ご飯		マーボー豆腐 チョレギサラダ りんご	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこと しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	780	33.5		
16	火	アーモンド トースト		ボークビーンズ コーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト さやいんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド バター	821 (835)	31.1 (31.5)		
17	水	ブルコギ丼 (麦ご飯) ランチワールド(韓国)		ピリ辛きゅうり チーズ入りいもち	豚肉	牛乳 チーズ	人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	805 (855)	27.9 (28.9)		
18	木	ごぼうと カシューナッツ の混ぜご飯		赤魚白醤油焼き かきたま汁 磯香和え	豚肉 赤魚 卵	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれんそう	ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 しらたき でん粉	油 カシューナッツ	745	36.4		
19	金	ツナとトマトの スパゲッティ		アーモンドサラダ 白花豆のタルト	ツナ 卵 白花豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	スパゲッティ 砂糖 タルト	油 アーモンド バター	853	31.2		
22	月	白飯		手作りコロッケ 大きな具のみそ汁 ごまドレッシングサラダ	豚肉 卵 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	814	26.9		
23	火	シーフードカレー (麦ご飯)	ショア (フレン)	福神漬 フルーツミックス	いか ほたて あさり	ショア	人参 トマト みかん パイン 黄桃 りんご	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ きゅうり れんこん	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	770	22.7		
24	水	白飯		生揚げとうすら卵の甘酢煮 小松菜とわかめのサラダ いちご	生揚げ 豚肉 うすら卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこと しいたけ きゅうり 大根 コーン いちご	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま ごま油	813	32.4		
25	木	二色揚げパン (キャラメル・抹茶)		肉団子スープ ひじきのマリネ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき スキムミルク	人参 ほうれんそう	玉ねぎ れんこん しょうが 大根 白菜 きゅうり	パン 砂糖 でん粉	油	784	29.9		
26	金	山菜おこわ		わかさぎ竜田 だまこ汁 ぼんかん	油揚げ 鶏肉	牛乳 わかさぎ	人参 せり	だけのこと わらび ぜんまい なめこ しいたけ まいたけ ごぼう 長ねぎ ぼんかん	米 砂糖 だまこもち でん粉 しらたき	油	737	28.1		
29	月	山型食パン メイプル&マーガリン ランチワールド(カナダ)		サーモンのクリーム煮 アーモンドサラダ りんご	鮭 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	パン 砂糖 メイプルシロップ じゃがいも	油 バター アーモンド マーガリン	790	29.6		
30	火	親子丼 (麦ご飯)		大豆と小魚の青のりがらめ 春雨サラダ	卵 鶏肉 大豆	牛乳 かえり煮干し 青のり	人参	たまねぎ しいたけ だけのこと グリンピース キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨	油 ごま ごま油	814	37.6		
31	水	岩槻区 こしひかり		じゃが麻婆 茎わかめのチョナムル いちごゼリー	豚肉 大豆 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	しょうが にんにく 長ねぎ グリンピース しいたけ だけのこと もやし えのき いちご	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま ごま油	781	25.5		
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							1学年	2学年	3学年	平均栄養量				
★16日(火)、17日(水)は11月1日、2日の学級閉鎖分として1年生のみデザートが付きます。()は1年生の提供栄養量です。詳しくは裏面をご覧ください。							1月回数	15回	12回	15回	エネルギー	799 kcal		
							累計	149回	146回	146回	たんぱく質	30.4 g		

【今月の献立について】

○11日…鏡開き献立

鏡開きとは、正月に神や仏に供えた鏡餅を下げて食べる日本の伝統行事です。毎年1月1日に行い、神仏に感謝の気持ちを示し、無病息災を願って食べます。 お供え物に刃物を向けるのは、縁起が悪いとして、鏡餅は木づちで叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。今年度は給食室で小豆を炊いて、栗の甘露煮を加え、白玉ぜんざいとして提供します。



○17日…「ランチワールド韓国」です。

韓国料理の中でも子どもたちが食べやすいブルコギを丼ぶりとして提供します。韓国語で「ブル=火」、「コギ=肉」を意味し、肉とたっぷりの野菜を炒め、コチュジャンをベースにしたたれで味付けします。翌日18日には、韓国からの中・高校生との国際交流もあるため、韓国について知って、食べて、有意義な時間になるようにしたいですね。

