



学校給食予定献立表

さいたま市立岸中学校

| 日(曜) | 牛乳 | 主食 おかず | 献立の食材料 | エネルギー (kcal) |
|-------|----|-------------------------|---|-----------------|
| | | | | たんぱく質 (g) |
| 9(木) | | 麦ご飯 | 米 麦 | 705 |
| | | おみくじチキン | 鶏肉 はちみつ チーズ マスタード | |
| | | 野菜の塩昆布和え 七草雑煮 | きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布 ベーコン 鶏肉 にんじん だいこん はくさい 七草 かぶ根 かぶ葉 こまつな もち 油 | 21.6 |
| 10(金) | | (麦ご飯) | 米 麦 | 730 |
| | | 開化丼 | 卵 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース 砂糖 片栗粉 | |
| | | 大豆と小魚の唐揚げ 香り漬け | 大豆 片栗粉 青のり 油 砂糖 かえり煮干し キャベツ しょうが きゅうり | 35.9 |
| 14(火) | | キムチチャーハン | 米 麦 にんじん はくさいキムチ たまねぎ 焼き豚 ねぎ 油 青ピーマン | 793 |
| | | 春巻き | 小麦粉 豚肉 しいたけ 春雨 しょうが ねぎ 油 | |
| | | ごま団子 ビーフンスープ | ごま あんこ もち 米粉 油 鶏肉 わかめ 長ねぎ ビーフン にんじん 油 えのき | 26.9 |
| 15(水) | | 日本味めぐり (愛媛県) | にんじん 鶏肉 ごぼう かまぼこ しめじ 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 砂糖 油 米 じゃこ天 油 | 771 |
| | | | 豆腐 鯛つみれ わかめ こねぎ | |
| | | | りんごジュース アガー 砂糖 みかん缶 はちみつ | 30.3 |
| 16(木) | | スパゲティカルボナーラ | スパゲッティ ベーコン にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ チーズ 卵 生クリーム 調理用牛乳 バター | 776 |
| | | キャラメルポテト | さつまいも 油 砂糖 バター | |
| | | フレンチサラダ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖 油 | 34.9 |
| 17(金) | | 必勝カツサンド | パン 鶏肉 パン粉 油 はちみつ キャベツ 卵なしマヨネーズ | 863 |
| | | ABCスープ | ベーコン じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん セロリ マカロニ ほうれんそう 油 | |
| | | 海藻サラダ みかん | 海藻 こまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油 みかん | 35.9 |
| 20(月) | | ソイ丼 | 米 大豆 豚肉 麦 ベーコン にんじん しゅんぎく 油 さやいんげん 片栗粉 砂糖 | 723 |
| | | きびなごのサクサク揚げ | きびなご 小麦粉 油 | |
| | | 沢煮椀 受かる!ピスゼリー | ごぼう にんじん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 豚肉 だいこん 片栗粉 カルピス 粉寒天 いちご 生クリーム | 29.2 |
| 21(火) | | 麦ご飯 | 米 麦 | 825 |
| | | 四川豆腐 | 豚肉 しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 豆腐 青ピーマン 油 砂糖 片栗粉 | |
| | | 茎わかめのチヨナムル | 茎わかめ もやし えのきたけ 砂糖 にんにく 油 | 26.1 |
| 22(水) | | 二食揚げパン(抹茶・ココア) | パン 油 抹茶 砂糖 ココア アーモンド | 719 |
| | | 白菜と肉団子のスープ | 鶏肉 たまねぎ 卵 しょうが 片栗粉 豆腐 にんじん はくさい ねぎ きくらげ 大豆 | |
| | | 春雨サラダ | 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 | 31.2 |
| 23(木) | | 麦ご飯 | 米 麦 | 856 |
| | | 鯖の味噌焼き | 鯖 | |
| | | からし和え 根菜キムチ汁 | もやし こまつな とうもろこし 豚肉 ごぼう だいこん にんじん さといも こんにゃく はくさいキムチ 豆腐 ねぎ こまつな ごま みそ | 29.0 |
| 24(金) | | (地粉うどん) | 地粉うどん | 713 |
| | | ゆずねぎうどん | 油 鶏肉 にんじん だいこん かつお節 砂糖 ゆず 油 油揚げ ねぎ | |
| | | 味噌ポテト ゆかり和え | じゃがいも 小麦粉 卵 油 みそ 砂糖 キャベツ きゅうり ゆかり | 24.2 |
| 27(月) | | しゃくし菜ご飯 | 米 麦 にんじん にんにく しょうが 豚肉 しゃくし菜 ねぎ 油 砂糖 | 766 |
| | | 秘密のコロッケ | じゃがいも 油 パン粉 にんじん 油 | |
| | | アレッタの磯香和え 岩槻ねぎ入りつみっこ | アレッタ キャベツ もやし ひじき 砂糖 のり 鶏肉 じゃがいも にんじん だいこん こんにゃく しめじ 小麦粉 ねぎ こまつな 油 | 33.0 |
| 28(火) | | 彩の国ピンパ | 豚肉 にんにく 砂糖 油 きゅうり だいこん にんじん もやし こまつな 砂糖 みそ 卵 | 708 |
| | | わかめスープ | 鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油 | |
| | | ヨーグルト 焼きたて草加せんべい | ヨーグルト せんべい 油 | 30.1 |
| 29(水) | | かて飯 | 米 麦 にんじん 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 干ずいき たけのこ 砂糖 | 776 |
| | | ゼリーフライ | じゃがいも おから ねぎ たまねぎ にんじん 油 小麦粉 卵 油 | |
| | | まゆ玉汁 大根のゆず漬け | もち 鶏肉 だいこん にんじん こまつな だいこん きゅうり にんじん ゆず | 34.7 |
| 30(木) | | はちみつレモントースト | 食パン マーガリン はちみつ レモン 砂糖 | 885 |
| | | カーボネロ入りシチュー | 鶏肉 ウインナー たまねぎ じゃがいも にんじん カーボネロ あさり えのきたけ 油 調理用牛乳 スキムミルク 米粉 | |
| | | 花蕾サラダ | 白花豆 ハム ロマネスコ ブロッコリー キャベツ とうもろこし カリフローレ 砂糖 油 | 32.7 |
| 31(金) | | (麦ご飯) | 米 麦 | 782 |
| | | 地場産たっぷりカレー | 豚肉 さつまいも じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく アップルソース チーズ トマト 小麦粉 油 カリーノケール | |
| | | 手作り福神漬け ピーツのつけケーキ | きゅうり だいこん れんこん しょうが 砂糖 ピーツ はちみつ 砂糖 白花豆 小麦粉 バター 砂糖 卵 生クリーム 調理用牛乳 | 31.5 |

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月は給食週間があるので、世界味めぐりはお休みです。給食週間中は特別メニューになっています。



エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
773 29.7



新年 あけましておめでとうございます
今年もどうぞ よろしく願いいたします！

開運メニュー

「今年一年いい年でありますように・・・」と、給食室から愛をこめて

おみくじチキン焼き



わーい！大吉



「星の形のにんじん」(イメージ)

9日の「おみくじチキン焼き」に星の形のにんじんが各クラスに2個ずつ入っています。カップの裏側に大吉のシールが貼ってあるので確認してください。大吉の人は「おかわり優先券」(クラスで優先的におかわりできる券)がもらえます。



献立紹介

- 9日 おみくじチキン・・・チキンのマスタード焼きの中に星の形の人参が大吉として入っています。
- 9日 七草雑煮・・・七草と鏡開きにちなんで七草の入ったお雑煮にしました。
- 10日 開化丼・・・卵丼に豚肉を使います。文明開化の時代に豚肉を使い始めたことからこの名前がつけました。
- 17日 必勝カツサンド・・・3年生の受験応援メニューです。チキンカツをはさみます。
- 20日 受かる！ピスゼリー・・・3年生の受験応援メニューです。カルピスゼリーを手作ります。

学校給食週間 1月27日(月)～31日(金)

学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市で始まりました。戦争による中断を経て、昭和22年(1947)年1月から都市部の小学校を中心に再開されました。昭和29(1954)年の学校給食法の制定により、学校給食が学校教育の一環として位置づけられ、日本の子どもたちの健やかな成長を今日まで支え続けています。給食週間中は給食委員を中心に様々な取り組みを予定しています。



今年のテーマは「彩高の彩の味を楽しみましょう」

埼玉県の郷土料理や食材がたくさんです。地域の食文化や食材を知り、給食に関わる方々に感謝することを狙いとしてい

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>27日 アレッタの磯香和え</p> <p>秘密のコロッケ</p> <p>しゃくし菜ご飯、岩槻ねぎ入りつみこ</p> | <p>28日 焼きたて草加せんべい</p> <p>ヨーグルト</p> <p>彩の国ピビンバ、わかめスープ</p> | <p>29日 大根のゆず漬け</p> <p>ゼリーフライ</p> <p>かて飯、まゆ玉汁</p> | <p>30日 花蕾サラダ</p> <p>カーポロネロ入りシチュー</p> <p>はちみつレモントースト</p> | <p>31日 ビーツのつけケーキ</p> <p>※お盆の上</p> <p>地場産たっぷりカレー</p> <p>(麦ご飯) 手作り福神漬け</p> |
| <p>【埼玉県】 米、牛乳、しゃくし菜 小麦粉</p> <p>【さいたま市】 岩槻ねぎ、だいこん アレッタ、こまつな</p> | <p>【埼玉県】 米、牛乳、豚肉 草加せんべい</p> <p>【さいたま市】 だいこん こまつな</p> | <p>【埼玉県】 米、牛乳、ずいき</p> <p>【さいたま市】 だいこん、こまつな ずいき</p> | <p>【埼玉県】 牛乳、米粉</p> <p>【さいたま市】 カーポロネロ、ロマネスコ カリフラワー、ブロッコリー</p> | <p>【埼玉県】 米、さつまいも</p> <p>【さいたま市】 ビーツ、カリノケール 大根</p> |

太字はさいたま市のヨーロッパ野菜

全国学校給食週間



*****給食委員会の取り組み*****

- 1 昼のテレビ放送 1月27日(月)
 - ・埼玉県とさいたま市の食材や郷土料理の紹介します。
 - ・給食に関わる地域の人々の紹介します。
- 2 掲示物の展示
 - ・職員室廊下に掲示
 - 埼玉県の郷土料理とさいたま市のヨーロッパ野菜の紹介します。
 - ・給食週間中に使用するヨーロッパ野菜「カーポロネロ」「ロマネスコ」「カリフラワー」「ビーツ」「カリノケール」は実物展示します。