


**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(金)		<b>さつまいもご飯</b> <b>きびなごのカリカリフライ</b> <b>ゆかり和え</b> <b>七草雑煮</b>	米 麦昆布 さつまいも ごま きびなご 片栗粉 油 キャベツ キュウリ ゆかり ベーコン 鶏肉 にんじん だいこん はくさい かぶ根 かぶ葉 こまつな もち	704 25.4
14(水)		<b>日本味めぐり (鹿児島県)</b>	米 砂糖 にんじん かまぼこ 干しいたけ さつま揚げ たけのこ 砂糖 さやえんどう さつまいも かぼちゃ ごぼう しょうが しらす 小麦粉 卵 砂糖 豆腐 油 鶏肉 さつまいも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 油 みそ	690 24.2
15(木)		<b>(白飯)</b> <b>ソイ丼</b> <b>沢煮碗</b> <b>おみくじ茶碗蒸し</b>	米 大豆 豚肉 大豆 ベーコン にんじん しゅんぎく 油 片栗粉 豚肉 さやいんげん 砂糖 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 生揚げ こんにゃく 油 片栗粉 かまぼこ 鶏肉 干しいたけ 砂糖 卵 糸みつば にんじん	785 37.2
16(金)		<b>白飯</b> <b>生揚げの味噌煮</b> <b>磯香和え</b>	米 生揚げ 砂糖 豚肉 にんじん たけのこ たまねぎ 油 みそ しょうが ねぎ 青ピーマン 片栗粉 こまつな もやし のり	773 35.8
19(月)		<b>二色揚げパン(ピンク・チーズ)</b> <b>手作りワンタンスープ</b> <b>春雨サラダ</b>	子供パン 油 ピーツ 砂糖 チーズ スキムミルク ワンタン 豚肉 ねぎ しょうが 油 にんじん はくさい 油 春雨 キャベツ キュウリ もやし ハム 砂糖 油	696 23.8
20(火)		<b>スパゲティキャロットソース</b> <b>コーンサラダ</b> <b>お豆のケーキ</b>	スパゲッティ エスパニヨールソース 油 大豆 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム アップルソース トマト キャベツ キュウリ とうもろこし 油 白花豆 小麦粉 バター 砂糖 卵 生クリーム ごま 砂糖	773 29.4
21(水)		<b>(麦飯)</b> <b>鶏肉と大根のカレー</b> <b>手作り福音漬け</b> <b>めでたい焼きアイス</b>	米 麦 鶏肉 たまねぎ だいこん セロリー にんにく 油 アップルソース トマト チーズ 小麦粉 バター スキムミルク きゅうり だいこん れんこん しょうが 砂糖 チョコ アイスクリーム もなか	752 25.3
22(木)		<b>アップルトースト</b> <b>ポテトチャウダー</b> <b>アーモンドサラダ</b>	パン りんご バター 砂糖 ベーコン ジャガイも たまねぎ にんじん しめじ 白花豆 とうもろこし 油 調理用牛乳 バター きゅうり キャベツ にんじん アーモンド たまねぎ 油 砂糖	802 24.5
23(金)		<b>(地粉うどん)</b> <b>卵とじうどん</b> <b>コロッケ</b> <b>旨塩白菜</b>	地粉うどん 卵 鶏肉 にんじん わかめ ねぎ 砂糖 ほうれんそう 片栗粉 油 じゃがいも 豚肉 たまねぎ 小麦粉 パン粉 はくさい キャベツ にんじん にんにく 油 昆布茶 のり	762 30.1
26(月)		<b>フィーリーチーズステーキ(アメリカ)</b> <b>ロクロ(アルゼンチン)</b> <b>サウビカオン(ブラジル)</b>	コッペパン バター たまねぎ 青ピーマン 牛肉 油 チーズ 豚肉 とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ 大正金時豆 油 麦 鶏肉 にんじん セロリー とうもろこし バセリ じゃがいも 油 砂糖 たまねぎ 油 ヨーグルト エバミルク	728 37.9
27(火)		<b>ルーロー飯(台湾)</b> <b>クィッティオのスープ(ベトナム)</b> <b>杏仁豆腐(中国)</b>	米 油 豚肉 しょうが にんにく 干しいたけ 砂糖 ねぎ うずら卵 にんじん えのきだけ もやし 油 米麺 こまつな 調理用牛乳 桃缶 みかん缶	673 26.5
28(水)		<b>フレンチトースト(フランス)</b> <b>ダブリングドル(アイルランド)</b> <b>コールスローサラダ(スウェーデン)</b>	山型食パン 調理用牛乳 卵 砂糖 はちみつ 砂糖 米 麦 昆布 さつまいも ごま キャベツ レッドキャベツ キュウリ とうもろこし みかん缶 たまねぎ 砂糖 油	745 29.4
29(木)		<b>シェロフライス(西アフリカ)</b> <b>スペイシーチキン(サンビア)</b> <b>クックル(エチオピア)</b>	米 バター にんじん 鶏肉 とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく トマト 油 青ピーマン 鶏肉 調理用牛乳 卵 油 鶏肉 セロリー にんじん たまねぎ ジャガイも キャベツ 油 バター	669 32.4
30(金)		<b>フラワーロール</b> <b>ミートパイ(オーストラリア)</b> <b>パスタサラダ</b> <b>クマラスープ(ニュージーランド)</b>	フラワーロール 豚肉 ジャガイも たまねぎ にんじん にんにく 油 チーズ トマト 小麦粉 パイ きゅうり マカロニ とうもろこし 油 砂糖 きびなご 片栗粉 油	889 27.0

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。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。

エネルギー(kcal) たんぱく質(g)

746 34.0





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お願ひいたします！

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

おみくじ茶碗蒸し



「星の形のにんじん」(イメージ)

15日の「おみくじ茶碗蒸し」に星の形のにんじんが各クラスに2個入っています。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



## 献 立 紹 介

- 9日 七草雑煮・・・「七草がゆ」と「鏡開き」にちなんで七草の入ったお雑煮にしました。
- 15日 おみくじ茶碗蒸し・・・茶碗蒸しの中に星の形の人参が大吉として入っています。
- 19日 二色揚げパン（ピンク・チーズ）・・・苺味のピンクと塩味のチーズで、甘しそうぱい組み合わせです。
- 21日 めでたい焼きアイス・・・3年生の受験応援メニューです。たいやきの形をしたチョコアイスです。
- 22日 アップルトースト・・・アップルパイの中身をパンの上にのせて焼きました。

## 学 校 給 食 週 間 1月26日（月）～30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



今年のテーマは「世界を味わう五日間」～五大陸の料理を食べて、世界一周しよう！～

### 給食週間メニュー 「世界を味わう五日間」～五大陸の料理を食べて、世界一周しよう！～ 26日～30日

26日	サウピカオン(ブラジル) 	27日	杏仁豆腐(中国) ※具は少ない のでかけすぎないように。 ルーロー飯(台湾) 	28日	コールスローサラダ(スウェーデン) ダブルゴドル(アイルランド) フレンチトースト(フランス) 	29日	スパイシーチキン(ザンビア) クッカル(エチオピア) ジェロフライス(西アフリカ) 	30日	パスタサラダ ミートパイ(オーストラリア) フラワーロール クマラスープ(ニュージーランド) 
アメリカ地区		アジア地区		ヨーロッパ地区		アフリカ地区		ユーラシア地区	



\*\*\*\*\*給食委員会の取り組み\*\*\*\*\*

- 1 旬のテレビ放送 1月26日（月）
  - ・五大陸の食文化の特徴について紹介します。
  - ・給食の献立について説明します。
- 2 揭示物の展示
  - ・職員室廊下に掲示
  - 給食週間の献立について掲示します。
  - 調理員さんに送った「メッセージカード」を掲示します。
  - メッセージカードには【岸中一押しメニュー】が書いてあります。