



日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き はたらくや たいおんの もとなるもの	あか ち・にく・ほね・は なごものもとに なるもの	みどり びょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの	
11(水)	ななくさごはん 	かがみびらきこんだて 鏡開き献立	あかうおのしおやき すましじる しらたまぜんざい	こめ あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう あかうお とりにく かまぼこ ぶ あずき	ぜり なすな ごきょう はこべら ほとけのぎ すすな すずしろ ひろしまな にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ こまつな	623 30.1
12(木)	むぎごはん 		なまあげとうすらたまごのあます に ちゅうかつけ ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし のり	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ だいこん きゅうり	588 24.6
13(金)	メロンパン 	★6年1組考案献立	オムレツのパーベキューソースが け けやしサラダ コンソメスープ	メロンパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく パーコン ツナ	たまねぎ にんにく トマト りんご とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー きゅうり だいこん	704 26.7
16(月)	チンジャオロースどん 		わかめスープ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ごま	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ たまねぎ えのきたけ りんご	562 25.1
17(火)	あおなとハムのピラフ 	ぼうさい 防災とボランティアの日献立	メンチカツ ミネストローネ ほぞんようビスケット	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いわし たら	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな とうもろこし キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	646 23.0
18(水)	にくしろうどん 	★6年1組考案献立	だいすのしゃりしゃりあげ わふうサラダ	じごなうどん こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	637 28.7
19(木)	ナン 	★6年1組考案献立	とりにくとだいこんのカレー パリパリサラダ みかん	ナン じゃがいも あぶら さとう ワンタン ごま	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ だいこん にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト グリーンピース きゅうり キャベツ もやし	592 25.3
20(金)	わかめごはん 	★6年1組考案献立	ホキのなんばんづけ さわにわん	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごま でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ ホキ ぶたにく	しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ とうがらし だいこん ながねぎ	571 19.1
23(月)	たまごいり キムチチャーハン 	★6年1組考案献立	あげはるまき ワンタンスープ りんご	こめ あぶら さとう はるさめ ワンタン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ながねぎ はくさい にんじん ばんのうねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが たけのこ キャベツ しいたけ	578 21.3
24(火)	むぎごはん 	わかし きゅうしょく 昔の給食	しゃけのしおやき みそじる たくあん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	たまねぎ もやし ながねぎ にんじん だいこん	559 24.4
25(水)	ツイストパン 	りょうり アメリカ料理	ポストンのクラムチャウダー チョップサラダ ネーブルオレンジ	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう クルトン	ぎゅうにゅう パーコン あさり	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし	595 21.2
26(木)	ぶりカツどん 	にいがたけん きょうどりょうり 新潟県の郷土料理	のっぺいじる ルレクチェのコンポート	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ	キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ にんじん しいたけ こまつな ルレクチェ(せいやうなし)	600 19.2
27(金)	むぎごはん 	ちゅうかりょうり 中華料理	とりにくのユーリンソースがけ はるさめスープ ごましようゆ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい	581 23.8
30(月)	ひがしまつやま やきとりごはん 	さいたまけん きょうどりょうり 埼玉県の郷土料理	きびなごフライ かわしまごじる	こめ さとう あぶら ごま さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご だいす とりにく	にんにく しょうが ながねぎ りんご にんじん だいこん たまねぎ しいたけ すいき こまつな ながねぎ	585 25.6
21(水)	ごもくあんかけ やきそば 	★6年1組考案献立	あげぎょうざ あんこんどうふ	こめ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご なると	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい しいたけ きくらげ チンゲンサイ たけのこ キャベツ	713 28.2

※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

### ★給食回数の調整について(お知らせ)

学級閉鎖により、年間給食回数が185回に満たない学年(1年1組2回、3年3組1回、5年2組1回)にはデザートをつけて給食費を調整します。  
※学級閉鎖により、喫食が出来なかったデザートも提供を予定しています。

- 学級閉鎖分 ①1月 12日(木) クリスマスケーキ (3年3組) ②1月13日(金) 手作りティラミス風プリン(1年1組、3年3組、5年2組)  
③1月 20日(金) ストロベリームース(1年1組) ④1月24日(火) フルーツヨーグルト(1年1組、3年3組、5年2組)

### ★6年生考案献立について★

6年生の家庭科「こんだてを工夫して」で学習した内容をもとにグループで一食分の給食を考案しました。

栄養、彩り、旬、地産地消、味の組み合わせ、調理時間、衛生管理、給食の設備等のポイントを踏まえ、愛情をこめて考え献立を立てました。

6年生が考案した献立は、1月(6年1組)、2月(6年2組)、3月(6年3組)に提供予定です。お楽しみ♪