


令和3年 1月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか			
			体をつくる もとなる食品	体のちよしき ととのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
13 水	ライスボール 	キッシュふうオムレツ かおりづけ ミートボールのスパイスマトにこみ	牛乳 たまご ベーコン チーズ とり肉 ぶた肉	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	パン 油 さとう パン粉	塩 ケチャップ しょうゆ カレー粉 コンソメ	628	26.1	2.9	
14 木		ホッケのフライ きゅうりのごましょうゆあえ しまばらばあちゃんのぐぞうに	牛乳 ホッケ とり肉 かまぼこ こんぶ	きゅうり にんじん だいこん はくさい	米 パン粉 油 こむぎ粉 ごま ごま油 さといも トック	塩 しょうゆ	649	23.1	2.1	
15 金	ペストリー 	とりにくのケチャップに おんやさい ラビオリスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ りんご にんじん ほうれんそう	パン 油 さとう こむぎ粉 パン粉	す ケチャップ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	634	22.5	2.8	
18 月	はちみつパン 	たこナゲット(2こ) ごぼうサラダ ふゆのクリームに	牛乳 たこ たら いか スキムミルク ぶた肉 ベーコン	ごぼう にんじん 玉ねぎ キャベツ はくさい ブロッコリー ほうれんそう	パン こむぎ粉 油 さとう	す こしょう 塩 コンソメ	659	25.3	2.5	
19 火	ちやめし 	やさいのごまそいため おでん	牛乳 ぶた肉 ちくわ あげボール こんぶ	にんじん もやし キャベツ だいこん ポンカン	米 油 じゃがいも ごま でんぶん さとう ちくわぶ	しょうゆ みそ コンソメ 塩	587	22.9	3.5	
20 水	A  クわいごはん B  クッパ	しろみざかなのてんぶら こまつなとにんじんのゆずあえ こはんを入れて食べてください。	牛乳 ホキ とり肉 油あげ ぶた肉 たまご	こまつな にんじん くわい しめじ 長ねぎ だいこん たけのこ	こむぎ粉 油 さとう 米 麦 でん粉 ごま油	塩 しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	630 612	22.5 22.8	1.9 2.3	
21 木	バターロール 	チキンハーブステーキ かいそうサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 かいそう ぶた肉	だいこん にんじん とうもろこし もやし 長ねぎ ほうれんそう	パン ごま ワンタンの皮	塩 コンソメ す こしょう しょうゆ	602	27.1	3.4	
22 金	A  クッパ B  クわいごはん	ねぎみそパオズ(2こ) やさいのにんにくしょうゆあえ こはんを入れて食べてください。	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご 油あげ	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ たけのこ こまつな にんじん だいこん くわい しめじ	こむぎ粉 ごま油 パン粉 米 油 でん粉 麦 さとう	みそ しょうゆ 酒 塩 うすくちしょうゆ	591 609	22.9 22.6	2.9 2.5	
25 月	コッペパン 	ポイルウイナー(2はん) コールスローサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ぶた肉 バー入りウイナー スキムミルク	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン さとう 油 こむぎ粉 さとう じゃがいも	す こしょう 塩 コンソメ	659	24.6	2.6	
26 火		さけのしおやき はくさいのあさづけ すいとんじる	牛乳 鮭 ぶた肉	はくさい きゅうり しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう	米 すいとん	塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	624	27.3	2.8	
27 水		★チキンカレー とんカツ ピリからあえ	牛乳 とり肉 ぶた肉	セロリー 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん	米 じゃがいも 油 こむぎ粉 パン粉 ごま油	塩 コンソメ しょうゆ ケチャップ キムチのもと	696	22.9	2.6	
28 木	ソフトめん 	ミートソース アンサンブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご チーズ ベーコン	トマト 玉ねぎ みかん グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 こむぎ粉 じゃがいも	塩 ケチャップ コンソメ ソース こしょう す	683	26.3	2.7	
29 金		カンパチたつたあげ なののはなとキャベツの しおこんぶあえ さつまじる	牛乳 カンパチ しおこんぶ とり肉 とうふ	キャベツ なののはな だいこん にんじん 長ねぎ	でん粉 油 ごま油 米 さつまいも	みそ しょうゆ	657	27.2	2.2	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							へいきんえいようか	635	24.4	2.6

★給食センターで調理する混ぜご飯  などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。

≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

★卒業生のリクエスト給食 ～「あなたのもう一度食べたい！」がかなう・・・かも～

10月に、6年生のみなさんに、リクエスト給食のアンケートをとりました。

リクエストの多かった献立(★マーク)は、1月～3月の献立に取り入れていきますので、お楽しみに！

※製造を中止しているものや、季節により入手しにくいものもあります。全て取り入れることは難しいので、ご了承下さい。

アンケートでは、『好きな理由』や『給食の思い出』も記入してもらいましたので、一部紹介します。

★りんごのタルト(15日)・・・りんごと、タルトのサクサクとした食感がおいしかったから。

初めて食べて、とてもおいしい記おくが残っているから。

★チキンカレー(27日)・・・給食で一番好きな食べ物だから。

おかわりをする人が多く、みんながもりあがっていたから。

★コーヒーミルク(27日)・・・じゃんけんが楽しかった。



アンケートの中で、『〇〇がおいしかった』、『給食で〇〇が食べられるようになった』、『いつもおいしい給食をありがとうございます』という意見をたくさん頂き、給食センター職員もとても励みになりました。6年生のみなさん、たくさんの思い出を書いてくれて、ありがとうございます！