

令和4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				えいようか			
	イラスト	メニュー	体をつくる もともになる食品	体のちようしを ととのえる もともになる食品	エネルギーの もともになる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
13 木		かにたまごぼうサラダ ◎マーボーだいこん	牛乳 たまご ぶた肉 かに	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ だいこん 長ねぎ	米 油 ごま油 でん粉	す みそ 酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン	653	24.8	2.4	
14 金		とりのごまてりやき もやしのサラダ ◎こしょう	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ	もやし きゅうり 長ねぎ にんじん ごぼう さりぼしだいこん	米 油 さとう さといも ごま パン粉	す 塩 こしょう みそ	653	26.0	2.7	
17 月		☆まぐるカツ コーンサラダ ふゆやさいのあったかスープ	まぐる ベーコン ぶた肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん かぶ はくさい ほうれん草 ブロッコリー	パン 油 パン粉	塩 こしょう しょうゆ す コンソメ	603	26.3	2.6	
18 火		むしぎょうざ(2こ) ◎きおくりよくアップ! さばのねぎみそいため わかめスープ	牛乳 さば ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん ごまつな キャベツ 長ねぎ ほうれん草	米 さとう でん粉 ごま油 こむぎ粉	しょうゆ みそ こしょう 塩	602	23.1	2.8	
19 水	A	くわいごはん	牛乳 モウカザメ 油あげ とり肉 つみれ ちくわ こんぶ さつまあげ	もやし きゅうり くわい しめじ にんじん 玉ねぎ だいこん	米 麦 油 ごま さとう でん粉 ごま油 ちくわぶ	しょうゆ 塩 酒	621	24.3	2.0	
	B	ちやめし ◎ぐみつどまんてん おでん					モウカザメのしょうがたつたあげ もやしときゅうりのごまじょうゆあえ	619	25.4	3.7
20 木		☆ハンバーグデミグラスソース ミネストラスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ にんじん トマト ポンカン	パン こむぎ粉 じゃがいも マカロニ 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ	650	25.7	3.3	
21 金	A	ちやめし ◎ぐみつどまんてん おでん	牛乳 つみれ ちくわ こんぶ さつまあげ ホキ とり肉 あぶらあげ	ごまつな にんじん だいこん 玉ねぎ しめじ くわい ゆず	米 麦 ちくわぶ さとう こむぎ粉 じゃがいも 油	しょうゆ 塩 酒	656	24.8	3.6	
	B	くわいごはん					しろみざかなのてんがら ごまつなとにんじんのゆずあえ	658	23.7	1.9
24 月		ポイルウイナー(2ほん) コールスローサラダ ☆ホホワイトシチュー	牛乳 なまクリーム ぶた肉 スキムミルク バー-いりウイナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう こむぎ粉 油	す 塩 こしょう コンソメ	659	24.6	2.6	
25 火		さけのしおやき キャベツのしおこんぶあえ かたしなまいたけのすましじる	牛乳 鮭 とり肉 しおこんぶ	キャベツ にんじん ごぼう まいたけ 長ねぎ はくさい せり	米 ごま油 だまこもち	しょうゆ 酒 塩 うすくちしょうゆ	598	27.2	2.5	
26 水	A	こぎつねずし	牛乳 いわし とり肉 あぶらあげ とうふ	もやし キャベツ ごまつな 長ねぎ にんじん	米 麦 さとう ごま さといも	しょうゆ みりん す 塩 酒 みそ	639	26.1	3.1	
	B	すったてふう みそじる					いわしのみぞれに キャベツともやしのおひたし	599	24.9	2.9
27 木		☆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	にんじん 玉ねぎ グリーンピース みかん キャベツ きゅうり	ソフトめん こむぎ粉 油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう す	683	26.3	2.7	
28 金	A	すったてふう みそじる	牛乳 かつお とり肉 とうふ あぶらあげ	きゅうり だいこん ごまつな 長ねぎ にんじん	米 麦 さとう ごま 油 パン粉 さといも	塩 す みそ しょうゆ みりん 酒	640	25.6	2.2	
	B	こぎつねずし					かつおフライ やさいのあまずあえ	680	26.8	2.4
31 月		☆スクールメロン ☆とりにくのからあげ(2こ) ☆かいそうサラダ ペーザンヌスープ	牛乳 とり肉 かいそう バー-いりウイナー	にんじん だいこん とうもろこし かぶ キャベツ	パン さとう じゃがいも ごま 油 でん粉	しょうゆ す 塩 こしょう コンソメ	686	24.5	2.9	
★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	641	25.3	2.7

★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！

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～

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、1～3月の献立に取り入れています。お楽しみに！

*** ** **25日に登場!** *** **かたしなまいたけ** ***

蕨市は平成8年に、群馬県片品村と「ふれあい交流協定」を結びました。交流をはじめ、令和4年で26年目をむかえます。片品村の食のみりょくは、自然豊かな中で育つ農作物です。おいしい農作物がたくさんありますが、そのひとつ「まいたけ」が今月の給食で登場します。片品村はまいたけの栽培を始めた最初の場所といわれています。こだわりをもって作られた「まいたけ」は、肉厚で香りも歯ごたえもよいことが自慢です。今回は、初めて片品村のまいたけを使うので、片品村より、蕨の子供たちに向けたメッセージをもらっています。

まいたけはきのこの中でも栄養価も高くおいしいきのこです。様々な料理に合うので「片品産のまいたけ」を、たくさん食べてください。