

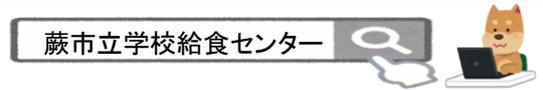
令和5年 1月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		のみのもの	おもなざりようめい			えいようか					
				体をつくる もとなる食品	体のちよしを とどめる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g		
12 木		とりにくのケチャップに コーンサラダ ラビオリスープ	コーヒ ミルク	とり肉 ぶた肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう	パン 油 パン粉 さとう ごま こむぎ粉	す ケチャップ 塩 しょうゆ こしょう コンソメ	594	23.5	2.9		
13 金		あかうねぎしおやき ◎ぶたバラとやさいのおこうじため しらたまごに	牛乳	牛乳 あかうねぎ ぶた肉 とり肉 かまぼこ	長ねぎ にんじん キャベツ もやし こら だいこん しいたけ ほうれんそう	米 油 しらたまだんご	塩 塩こうじ こしょう しょうゆ	657	25.5	2.7		
16 月		ピーマンにくづめフライ カラフルサラダ ソパ・デ・アホ【スペインふうスープ】	牛乳	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	ピーマン とうもろこし きゅうり えだまめ にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト パセリ	パン パン粉 油 さとう	す こしょう 塩 コンソメ	648	23.9	3.1		
17 火		ねぎみそパオズ(2こ) ★きゅうりのごましょうゆあえ ◎おとななピリからにくじゃが	牛乳	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり にんじん はくさい	米 こむぎ粉 油 ごま油 さとう じゃがいも ごま	塩 みそ 酒 しょうゆ	655	25.5	2.5		
18 水	A B	くわいごはん はくさいの ちゅうかふうまに	牛乳	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ハム	玉ねぎ ごぼう くわい キャベツ きゅうり しめじ こんじん きくらげ はくさい たけのこ	米 麦 油 さとう はるさめ でん粉 ごま油	塩 しょうゆ 酒 こしょう	597 664	23.5 25.2	2.1 1.8		
19 木		★クロワッサン モウカザメのしょうがじょうゆフライ キャロットサラダ ハヤシピーズに	牛乳	牛乳 モウカザメ ぶた肉 だいず	こんじん きゅうり とうもろこし セロリー 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	パン パン粉 こむぎ粉 油 さとう マカロニ	す こしょう 塩 コンソメ ケチャップ ソース	659	26.5	2.9		
20 金	A B	はくさいの ちゅうかふうまに くわいごはん	牛乳	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 油あげ	キャベツ こまつな こんじん たけのこ きくらげ 玉ねぎ はくさい くわい しめじ	さとう ごま油 米 はるさめ 油 でん粉 麦	塩 しょうゆ 酒 こしょう	670 603	26.1 24.4	1.9 2.2		
23 月		コッペパン いちごジャム	牛乳	牛乳 ぶた肉 ハーフ入りウイナー 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 じゃがいも こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	657	26.5	2.5		
24 火		さけのしおやき はくさいのゆずつけもの やさいたつぷりすいとん	牛乳	牛乳 鮭 ぶた肉	はくさい きゅうり こんじん だいこん かぼちゃ ごぼう 長ねぎ	米 すいとん	塩 しょうゆ みそ うすくちしょうゆ	643	27.3	2.9		
25 水		ちやめし ぼんかん	牛乳	牛乳 とり肉 たまご ちくわ こんぶ あげボール さつまあげ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ だいこん にんじん ぼんかん	米 じゃがいも さとう	塩 しょうゆ	596	23.5	3.6		
26 木		★ソフトめん ★ミートソース ★タコさんタコやき フレンチサラダ	牛乳	牛乳 たこ ぶた肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん トマト 玉ねぎ グリーンピース	ソフトめん 油 こむぎ粉	す こしょう 塩 ケチャップ ソース コンソメ	660	24.1	2.4		
27 金		にしんのしょうがに もやしのサラダ ◎おいしいぶたすきに	牛乳	牛乳 にしん ぶた肉 とうふ	もやし きゅうり にんじん はくさい まいたけ 長ねぎ	米 さとう ちくわぶ 油	す しょうゆ 酒	638	27.8	2.3		
30 月		ツイストパン ふかやねぎメンチカツ マカロニサラダ(マヨネーズ) オニオンコンソメスープ	牛乳	牛乳 ぶた肉 ハム	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	パン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	塩 こしょう コンソメ	632	22.6	2.7		
31 火		さばのみぞれに うましおキャベツ ◎ぐだくさんぼかほかじる	牛乳	牛乳 さば とうふ 塩こんぶ とり肉 ヨーグルト	だいこん きゅうり キャベツ にんじん 長ねぎ こまつな	米 ごま油 でん粉	酒 しょうゆ 塩	668	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			640	25.2	2.5
★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！



◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
3月までの給食に登場します。お楽しみに♪



1月11日は、鏡開きです。この日は、お正月にお供えていた鏡もちを、木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉はえんぎが悪いとされ、「開く」という言葉を使っていました。

開いたもちを、おしるこやお雑煮にして食べます。
12日は、鏡開きの行事食として、おもちの代わりに白玉団子を使った「白玉雑煮」です。

白玉がのどにつまらないよう、よくかんで食べましょう！



★卒業生のリクエスト給食&人気投票

10月に、6年生のみなさんに、アンケートを行いました。
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！

※製造が終了している製品もあります。
全て取り入れることは難しいので、ご了承下さい。