



# 令和6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	体のちようしよ 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			
11 木	バターロール とりのレモンガーリックやき えだまめサラダ ほたていりシチュー	りんご ジュース	とり肉 ふた肉 ホタテ 牛乳 スキムミルク	えだまめ キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉	塩 こしょう す コンソメ	593	22.5	2.6			
12 金	しろみぎかなのみそだれ もやしのサラダ しまばらばあちゃんのぐぞうに	牛乳	牛乳 ホキ とり肉 かまぼこ こんぶ	もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい	米 油 さとう でん粉 さいとも トック	みそ しょうゆ 酒 みりん す 塩 こしょう	666	23.8	2.3			
15 月	ペストリー ☆まぐるカツ コーンサラダ ソパ・デ・アホ(スペインふうスープ)	牛乳	牛乳 まぐる ふた肉 ベーコン	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト ハセ	パン パン粉 小麦粉 油 ごま さとう	す しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	588	22.5	2.2			
16 火	とりのてりやき うましおはくさい こんさいたつぷりみそしる	牛乳	牛乳 とり肉 塩こんぶ 油あげ	はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう	米 さとう ごま油 さいとも	しょうゆ みそ みりん 塩 こしょう	586	22.7	2.4			
17 水	ちやめし とうふのそぼろあんづつみ おでん ぼんかん	牛乳	牛乳 豆乳 かつすりみ とうふ ちくわ こんぶ あげボール たまご	玉ねぎ えだまめ だいこん にんじん ぼんかん	米 でん粉 じゃがいも ちくわが さとう	しょうゆ 塩	585	24.0	3.5			
18 木	チキンピカタ おやこまめサラダ ☆ワンダンスープ	牛乳	牛乳 とり肉 たまご チーズ だいず	えだまめ キャベツ もやし にんじん きゅうり 長ねぎ ほうれんそう	パン パン粉 でん粉 さとう 油 ワンタン	す 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	585	26.2	3.1			
19 金	A ぐわいごはん いもようかん B ◎ホットいしかりなべ イサキのたつたあげ はるさめサラダ	牛乳	牛乳 とり肉 イサキ 鮭 とうふ 油あげ	にんじん ぐわい しめじ もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし はくさい	米 麦 油 ごま油 さとう さつまいも はるさめ ごま ハター	塩 酒 しょうゆ す からし みりん みそ	661 608	22.6 26.0	2.2 2.1			
22 月	クロワッサン ☆ハンバーグオニオンガーリックソース マカロニサラダ(マヨネーズ) かぶのとろ〜りスープ	牛乳	牛乳 とり肉 ふた肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぶ ほうれんそう	パン でん粉 さとう 油 マカロ マヨネーズ	トマトケチャップ 塩 しょうゆ す コンソメ こしょう	587	22.6	2.9			
23 火	ブルコギ ☆ピリからあえ ◎サムゲタン	牛乳	牛乳 ふた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん いら もやし きゅうり だいこん しいたけ こまつな 長ねぎ	米 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	酒 しょうゆ 塩 こしょう キムチのもと コチュジャン	669	22.6	2.6			
24 水	A ◎ホットいしかりなべ B ぐわいごはん いもようかん ☆トンカツ からしあえ	牛乳	牛乳 鮭 とうふ ふた肉 とり肉 油あげ	にんじん 玉ねぎ はくさい しめじ もやし こまつな ぐわい	米 麦 ハター 油 パン粉 でん粉 さとう さつまいも	酒 みりん みそ 洋辛子 しょうゆ 塩	625 678	27.6 24.2	1.8 1.9			
25 木	コッパン とうふナゲット(2こ) キャロットサラダ とりにくとやさいのクリームに	牛乳	牛乳 とり肉 スキムミルク とうふ 豆乳 さかなすりみ	いちご 玉ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	パン さとう 油 小麦粉 じゃがいも	塩 こしょう ワイン コンソメ す	694	25.4	2.2			
26 金	ぶどうヨーグルト ソフトめん ☆ポークカレー ミートボール(2こ) かおりづけ	牛乳	牛乳 ふた肉 とり肉 ヨーグルト	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト ぶどう	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 さとう	コンソメ 塩 ケチャップ しょうゆ こしょう	699	25.9	3.1			
29 月	ソフトめん タコさんタコやき フレンチサラダ ☆ミートソース	牛乳	牛乳 たこ ふた肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	ソフトめん 油 小麦粉	す 塩 こしょう ケチャップ ソース マトビュール コンソメ	657	24.1	2.4			
30 火	さけのしおやき ゆかりあえ すいとん	牛乳	牛乳 鮭 ふた肉	キャベツ 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 油 すいとん	塩 しょうゆ	623	27.4	2.7			
31 水	にくだんごのもちごめむし(2こ) きゅうりのごましょうゆあえ ◎トマトにくじゃが	牛乳	牛乳 ふた肉 とり肉	玉ねぎ きゅうり にんじん トマト	米 もち米 パン粉 でん粉 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう 酒 コンソメ	651	25.3	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。 ★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							へいきんえいようか			633	24.4	2.5

★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。  
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

## ☆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！

## 「割らないで開く」

# 鏡もち



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、おもちの代わりにトックを使った  
「島原ばあちゃんの具雑煮」です。

