



平成21年

# 1月給食予定献立表

さいたま市立常盤中学校

実施日	曜日	献立名	血や肉を作るもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギーたんぱく質
			赤色	黄色	緑色	
9	(金)	麦飯, 牛乳 四川豆腐, 辛子和え 果物	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, 澱粉	たけのこ, にんじん, 玉ねぎ しょうが, にんにく, 長ねぎ, いら ほうれん草, もやし, 果物	746[kcal] 30.9[g]
13	(火)	卵とじうどん, 牛乳 ★大豆とナッツのシャリシャリ揚 ごま酢和え	卵, 鶏肉, 牛乳, 大豆 かえり煮干	砂糖, 澱粉, うどん カシューナッツ, 油, ごま	にんじん, 長ねぎ, キャベツ ほうれん草	815[kcal] 34.3[g]
14	(水)	旨煮丼, 牛乳, 春雨サラダ 果物	豚肉, えび, いか, 牛乳, ハム	油, 砂糖, 澱粉, 米, 麦 春雨, ごま	しょうが, 干しいたけ, はくさい 玉ねぎ, チンゲンサイ, にんじん たけのこ, キャベツ, もやし ブロッコリー, きゅうり, 果物	751[kcal] 32.6[g]
15	(木)	子供パン, 牛乳 じゃがいものクリーム煮 ★小松菜とわかめのサラダ, 果物	牛乳, ベーコン, 鶏肉, チーズ	子供パン, じゃが芋, 油, 小麦粉 バター, 砂糖, ごま	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム グリーンピース, わかめ, もやし 小松菜, とうもろこし, 果物	851[kcal] 31.1[g]
16	(金)	★五穀ごはん, ★小海老のふりかけ, 牛乳 おでん, ほうれん草のサラダ	さくらえび, かつお節, 牛乳, 竹輪 つみれ, 鶏肉	米, 麦, ひえ, きび あわ, 油, ごま, 砂糖, じゃが芋	昆布, 大根, ほうれん草, はくさい ホールコーン	750[kcal] 30.1[g]
19	(月)	ビーンズカレー, 牛乳 ★海藻サラダ, 果物	豚肉挽肉, ひよこ豆, 金時豆 チーズ, 牛乳	油, 小麦粉, バター, 米 麦, 砂糖, ごま	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム にんにく, しょうが, トマト, 海藻 ピーマン, 赤ピーマン, もやし 大根, とうもろこし, 果物	881[kcal] 29.0[g]
20	(火)	キムチチャーハン, 牛乳 かきたま汁 きびなごごまフライ	豚肉, 牛乳, 卵, 鶏肉 きびなご	米, 麦, 油, 砂糖, ごま 澱粉, 小麦粉, パン粉	白菜キムチ, にんじん, 長ねぎ 玉ねぎ, チンゲンサイ	751[kcal] 31.6[g]
21	(水)	◎受験応援メニュー!! カツサンド, 牛乳, ポイルキャベツ, 白菜スープ, 果物	牛乳, 豚肉, ベーコン 帆立貝柱, 卵	コッペパン, 小麦粉, パン粉, 油 砂糖	キャベツ, はくさい, 玉ねぎ にんじん, とうもろこし ほうれん草, 果物	742[kcal] 29.4[g]
22	(木)	親子丼, 牛乳 ★大豆入り芋けんぴ, おひたし	牛乳, 大豆, 卵, 鶏肉	米, 麦, 油, さつまい 砂糖, はちみつ, ごま, 澱粉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース 小松菜, はくさい, もやし	889[kcal] 35.6[g]
23	(金)	フレンチトースト, 牛乳 ポトフ ブロッコリーのサラダ	牛乳, 卵, 豚肉	食パン, 砂糖, はちみつ じゃが芋, 油, ごま	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん セロリ, とうもろこし, 赤ピーマン きゅうり, ブロッコリー	764[kcal] 31.5[g]
26	(月)	◎さいたま市の姉妹都市料理 ジャンバラヤ, 牛乳 フライドチキン コーンサラダ, 果物	えび, あさり, ウインナー, 牛乳 鶏肉	米, バター, 油, 澱粉 小麦粉, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, エリンギ ピーマン, 赤ピーマン, にんにく トマト, とうもろこし, キャベツ きゅうり, もやし, 果物	741[kcal] 30.0[g]
27	(火)	発芽玄米入りごはん, ごま塩, 牛乳 生揚げの中華煮, ぶりからきゅうり	牛乳, 生揚げ, 豚肉	米, 発芽玄米, 油, ごま 砂糖, 澱粉	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ ピーマン, しょうが, にんにく 干しいたけ, きゅうり 赤ピーマン	808[kcal] 33.3[g]
28	(水)	◎さいたま市の友好都市料理 白飯, 牛乳 鮭の塩焼き, ★のっぺい汁 ★切干大根の煮付け	牛乳, 鮭, かまぼこ, 鶏肉, 豆腐 さつまい揚げ, 油揚げ	米, 里芋, 澱粉, 砂糖, 油	長ねぎ, ごぼう, にんじん, 大根 小松菜, 干しいたけ 切り干し大根	749[kcal] 34.5[g]
29	(木)	◎1年生生徒が考えた献立 麦飯, ★ちりめんじゃこのふりかけ, 牛乳 ★豆腐と肉団子のスープ ★ひじきと野菜のごまあえ, 果物	ちりめんじゃこ, 牛乳, 鶏肉, 卵 豆腐, 油揚げ	米, 麦, 油, ごま, 砂糖 澱粉	玉ねぎ, しょうが はくさい, ごぼう, たけのこ しめじ, 長ねぎ, にんじん, ひじき ほうれん草, もやし, 果物	753[kcal] 31.7[g]
30	(金)	◎リクエスト給食 二色揚げパン(ココア・アーモンド)牛乳 ワンタンスープ, 中華サラダ	牛乳, 豚肉	コッペパン, 油, ココア, 砂糖 アーモンド, ワンタンの皮, 春雨 ごま	長ねぎ, もやし, にんじん, いら はくさい, きゅうり, 大根 ほうれん草	806[kcal] 31.1[g]

★菌や菌肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材を使った料理

## ◇ 給食週間 ◇

1月24日は学校給食の記念日です。26日(月)から30日(金)の一週間は、給食に関心を持ち、食事の大切さを考える「給食週間」です。常盤中学校でもいろいろな取り組みをします。お楽しみに!

- おもな行事食
- 26日(月) さいたま市の姉妹都市 アメリカ合衆国リッチモンド市・ピッツバーグ市にちなんだアメリカ料理です。「ジャンバラヤ, 牛乳, フライドチキン, コーンサラダ, 果物」
  - 28日(水) さいたま市の友好都市 新潟県南魚沼市(旧六日町)にちなんだ新潟県の郷土料理です。「白飯, 牛乳, 鮭の塩焼き, のっぺい汁, 切干大根の煮付け」
  - 29日(木) 1年生が家庭科で考えた新献立「麦飯, ちりめんじゃこのふりかけ, 牛乳, 豆腐と肉団子のスープ, ひじきと野菜のごまあえ, 果物」
  - 30日(金) アンケート結果からもう一度食べたい給食「揚げパン(ココア・アーモンド), 牛乳, ワンタンスープ, 中華サラダ」

