

令和7年度
★19日は食育の日★

1月分 予定こんだて表

うちのひととよみましょう
さいたま市立沼影小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	
9(金)	かがみびらきこんだて			こめ あぶら あぶら こむぎこ でんぶん こうはくもち さといも	きびなご とりにく	ななくさ にんじん だいこん こまつな ねぎ	551 20.4
13(火)	むぎごはん	ぶたにくとこんにやくのもの きりぼしだいこんのサラダ ぼんかん	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう さとう あぶら	ぶたにく	ほうれんそう きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん ぼんかん		559 28.5
14(水)	むぎごはん	さいのくになつとう にくじゃが ごまずあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき あぶら さとう さとう ごま	なつとう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし		589 24.3
15(木)	わかめごはん	とりのからあげ みそけんちんじる	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん こめこ あぶら さといも あぶら こんにやく	わかめ とりにく とうふ みそ	しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ		583 26.6
16(金)	むぎごはん	さいのくにボークカレー ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら あぶら こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく レッドキドニー だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ		580 21.1
19(月)	しまいゆうこうとし：アメリカのこんだて			コッペパンスライス パンこ じゃがいも あぶら	ぶたにく ひよこまめ とりにく ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム	528 24.8
20(火)	むぎごはん	おやこどん こまつなわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう さとう あぶら ごま	たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやえんどう こまつな きゅうり コーン		545 24.9
21(水)	じごなうどん	おつきりこみうどん コロコロだいがくも ツナいりおひたし	じごなうどん あぶら さとう さといも さつまいも でんぶん こめこ あぶら さとう はちみつ	とりにく なまあげ しろいんげんまめ まぐろみずに	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし にんじん		575 20.3
22(木)	むぎごはん	のりのつくだに ぶりのてりやき のつべいじろ	こめ むぎ あぶら さとう さとう さといも こんにやく でんぶん	のり ぶり なまあげ やきちくわ	ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ こまつな		587 25.1
23(金)	しまいゆうこうとし：メキシコのこんだて			こめ あぶら でんぶん こめこ あぶら じゃがいも あぶら	ウインナー とりにく ぶたにく	たまねぎ コーン にんにく グリンピース パプリカ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな セロリ	579 25.6
26(月)	むかしのきゅうしゅくのこんだて (めいじ)			こめ あぶら すいとん あぶら あぶら ごま	さけ ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん たくあん きゅうり	521 25.1
27(火)	むかしのきゅうしゅくのこんだて (しょうわ)			こめこいりコッペパン あぶら さとう しょうわのカーレーシチュ シルバーサラダ	ぶたにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ もやし	564 21.7
28(水)	しまいゆうこうとし：ちょうごくのこんだて			こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ あぶら さとう でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく たまご	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな	596 26.2
29(木)	ゆうこうとし：ぐんまけんのこんだて			こめ あぶら さとう こむぎこ あぶら こんにやく あぶら さといも	とうふ ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	しめじ にんじん しいたけ ねぎ にんじん	588 22.8
30(金)	しまいゆうこうとし：カナダのこんだて			しよくパン ソイマーガリン さとう メーブル じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	さけ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パプリカ コーン きゅうり たまねぎ	568 22.7

- ★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ★ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。
- ★ 1月のお米はすべて、さいたま市産の新米です。



26日は、西区の馬宮米部会さんのおいしい新米を使います。
「ゆうだい21」という品種のお米を初めて使います。
自然の恵みに感謝して、いただきましょう♪

今月も、緑区の若谷農園さんの新鮮な「こまつな」を使います。新鮮な
地場産物の味を味わってください♪