小学校　令和5年度 1月こんだて表

狭山市立学校給食センター

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	552 kcal 21.8 g
			(副菜) ななくさじる	白菜、大根、かぶ、人参、糸みつば、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			りんご	りんご、塩	
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	663 kcal 25.0 g
			(副菜) しらたまぞうに　かがみびらきこんだて	鶏肉、団子、人参、大根、里芋、ほうれん草、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ごまみそあえ	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
12	金	牛乳	(主食) ごはん	米	584 kcal 17.9 g
			(副菜) フォーガー	ビーフン、鶏肉、キャベツ、にら、にんにく、人参、長ねぎ、塩、白胡椒、しょうゆ、ナンプラー、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) おさかなステーキ	魚と野菜のステーキ、菜種油、しょうゆ、砂糖、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) チンゲンサイのにんにくいため	青梗菜、もやし、人参、にんにく、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
15	月	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	603 kcal 26.5 g
			(副菜) はくさいのミルクスープ	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、砂糖、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、白ワイン、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	605 kcal 29.1 g
			(副菜) こじる	豚肉、菜種油、人参、大根、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あかうおのしろしょうゆやき	赤魚の白醤油漬け、菜種油	
			(副菜) こんぶのいためもの	鶏肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
17	水	牛乳	(主食) しょうゆラーメン　リクエストきゅうしょく	ホット中華めん、豚肉、人参、白菜、長ねぎ、なると、竹の子、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	629 kcal 23.0 g
			(主菜) むしぎょうざ（2）	餃子	
			フルーツあんにん	杏にゼリー、みかん、りんご	
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	640 kcal 24.2 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボーだいこん	大根、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、にら、じゃが芋でん粉	
			さやまっちゃプリン	さやまっ茶プリン	
19	金	牛乳	(主食) ひじきごはん	米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、かつお節、だし昆布、ひじき、清酒、菜種油、しょうゆ、塩、砂糖	600 kcal 24.1 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、押し豆腐、長ねぎ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) くろはんぺんフライ	黒はんぺんフライ、菜種油	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	579 kcal 23.9 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) にくどうふ	カット豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、さつま揚げ、根生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、菜種油、じゃが芋でん粉、塩、だし昆布、かつお節	
			さやまちゃかつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶	
23	火	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	598 kcal 25.8 g
			(副菜) ミネストローネ　リクエストきゅうしょく	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、白菜、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
24	水	牛乳	(主食) ごはん	米	614 kcal 25.0 g
			(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し	
			(主菜) ぶたにくのスタミナいため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、にら、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			(副菜) だいこんサラダ	大根、人参、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
25	木	牛乳	(主食) とりなんばんうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩	625 kcal 27.0 g
			(主菜) れんこんつくねのあまずあんかけ（2）	レンコン入りつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) あっさりあえ	小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
26	金	牛乳	(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	653 kcal 21.7 g
			(副菜) みずなちゃラダ　リクエストきゅうしょく	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶	
			ヨーグルト	ヨーグルト	

小学校　令和5年度 1月こんだて表　　狭山市立学校給食センター

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
29	月	牛乳	(主食) ごはん	米	652 kcal 25.0 g
			(副菜) りきゅうじる	玉ねぎ、白菜、人参、こんにゃく、えのきたけ、干し椎茸、じゃが芋、長ねぎ、白みそ、赤みそ、トウバンジャン、ねりごま、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) てりやきハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのいためにに	ひじき、人参、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
30	火	牛乳	(主食) わかめごはん　リクエスト きゅうしょく	わかめごはん	654 kcal 24.6 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、白菜、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) とりにくのからあげ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、小麦粉、菜種油	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
31	水	コーヒーミルク	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	568 kcal 22.8 g
			(副菜) ふゆやさいのポトフ	鶏肉、大根、じゃが芋、セロリ、白菜、玉ねぎ、人参、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、菜種油、コンソメ	
			(主菜) ハムステーキ	ボロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) キャロットラペ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	

16 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩	食物繊維
	614kcal	24.2g	29%	365mg	3.5mg	215μg	0.49mg	0.51mg	20mg	2.3g	4.9g

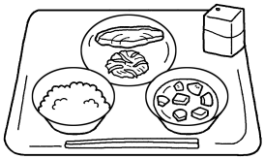
材料の都合により献立は変更することがあります。　　はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理　　主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理　　副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。



・・・給食一口メモ・・・　　２９日の献立「利休汁」とは？

戦国時代から安土桃山時代に活躍した茶人の千利休（せんのりきゅう）由来の汁ものです。千利休が取り入れた精進料理にはごまを使ったものが多かったので、利休の死後、利休が好んだであろう料理として、ごまを使った料理に、利休揚げ、利休焼き、利休煮、利休あん等の名前が付きました。飲食業では「休」の字は良くないと考えられ「久」の字を使うことが多いようです。