



1 月 分 小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市給食センター東館

令和6年

日・曜	牛乳	こん だて めい 献立名	つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (黄色)	ち にく 血や肉になるもの (赤)	からだ ちょうし との 体の調子を整えるもの (緑)	栄養量 エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	給食 センター から お知らせ
11 木	○	カレーライス ミニアメリカンドッグ	◇コールスロー (コールスロー)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、こむぎこ、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく	にんじん、たまねぎ、こまつな グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり	674 [21.0]	キャベツは ビタミンCが 多く含まれ ています
12 金	○	ごはん ◇ハンバーグのねぎソースがけ ◇しげただじる	こうはくなます (ゆず)	ごはん、しらたまもち、さとう ごまあぶら、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ とりにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、こんにやく、しょうが だいこん、れんこん、たまねぎ	639 [23.2]	蓮汁は埼玉 県深谷市の 郷土料理 です
15 月	○	ごはん とりにくのでりやき たまねぎのみそしる	ツナとひじきの あえもの (わふうクリーム)	ごはん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、なまあげ、わかめ みそ、とりにく、ツナ、ひじき	たまねぎ、にんじん、キャベツ	609 [30.0]	ツナはDHA やEPAが多 く含まれて います
16 火	○	ごはん あじのたつたあげ きんぴらごぼう、◇すましじる		ごはん、あぶら、ごま ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、あじ ぶたにく	にんじん、だいこん、ほうれんそう えのきたけ、ながねぎ、ゆず こんにやく、ごぼう	611 [28.0]	ごぼうには 食物繊維が 多く含まれ ています
17 水	○	しょくパン、チョコレートクリーム トマトオムレツ クリームシチュー	さんしょくサラダ (フレンチ)	パン、じゃがいも、あぶら チョコレートクリーム、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、あかピーマン、トマト	615 [24.5]	赤ピーマンは 緑ピーマンを 完熟させたも のです
18 木	○	ごはん、いわしのうめにもやし のカラーふうみいため ◇さわにわん		ごはん、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわし とりにく	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、もやし ピーマン、うめ	600 [28.8]	沢庵は千切 りにした食 材で作りま す
19 金	○	ごはん はるさめのちゅうかふういため ◇マーボーどうふ	みかん(1こ)	ごはん、でんぶん ごまあぶら、あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、とうふ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ ながねぎ、にんにく、たまねぎ キャベツ、きくらげ、みかん	638 [27.6]	みかんはビ タミンCが多 く含まれて います
22 月	○	★◇なめし れんこんのはさみやき、◇つみれじる パニナムース		ごはん、ごま、あぶら、パンこ こむぎこ、でんぶん パニナムース	ぎゅうにゅう、あぶらあげ つみれ、とうふ、とりにく、たまご	こまつな、にんじん、たまねぎ しいたけ、だいこん、ごぼう ながねぎ、れんこん	587 [20.2]	菜飯は奈良 県の郷土料 理です
23 火	○	タンメン シュウマイ(2こ) きなこめ		ちゅうかめん、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると だいず、きなこ、とりにく	にんじん、キャベツ、にら きくらげ、たまねぎ、しょうが	610 [28.6]	タンメンには 6種類の具 材が入って います
24 水	○	コッパパン コロッケ、カラフルソテー さいのくにポトフ		パン、さといも、あぶら、さとう エッグケア、じゃがいも パンこ、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう レバー、いりフランク	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、とうもろこし、かぶ キャベツ、さいいんげん	591 [21.2]	ポトフには埼玉 県で作られて いる食材が多 く入っています
25 木	○	ごはん ひじきのよせやき ちくげんに	はくさいサラダ (たまねぎ)	ごはん、あぶら、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ スケソウダラ、ひじき、たまご	こんにやく、きいろピーマン ごぼう、にんじん、さいいんげん はくさい、きゅうり、えだまめ たまねぎ	599 [23.7]	白菜は冬が 旬の野菜で す
26 金	○	ごはん さばのしおやき ◇みさとのおみおつけ	のらぼうなの ごまあえ (ばいせんごま)	ごはん、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さば	かぶ、にんじん、こまつな ながねぎ、のらぼうな、もやし キャベツ	686 [27.6]	のらぼう菜 は江戸東京 野菜の1つ です
29 月	○	ごはん チヂミ、◇マーボーだいこん ◇ちゅうかスープ		ごはん、でんぶん、さとう あぶら、こむぎこ、こめこ	ぎゅうにゅう、とりにく なると、ぶたにく、だいずミート いか	とうもろこし、こまつな、たけのこ しいたけ、だいこん、ながねぎ きくらげ、キャベツ、にら、にんじん	625 [24.1]	大根は冬が 旬の野菜で す
30 火	○	ごはん あつやきたまご、にくやさいいため ◇にぼうとう		ごはん、ほうとうどん さといも、さとう、あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、たまご、ぶたにく	にんじん、だいこん、しめじ ながねぎ、こまつな、キャベツ たまねぎ、こんにやく、しょうが	620 [26.3]	煮ぼうとうは 埼玉県深谷 市の郷土料 理です
31 水	○	こどもパン いのかのトマトソースがけ ◇はくさいとベーコンのスープ	オリビエサラダ (エッグケア)	パン、マカロニ、さとう あぶら、じゃがいも、でんぶん エッグケア、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、いか しろいんげんまめ、とりにく たまご	はくさい、にんじん、かぶ こまつな、トマト、にんにく きゅうり	649 [22.9]	オリビエサ ラダはロシア 料理です
							平 均	
							624	
							[25.2]	

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しています。

◇印は、三郷市産の小松菜、長ねぎを使用した献立です。

★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくりたり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。昔の七草とは、せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

鏡開きは1月11日

1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なもので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



1月24日～30日

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

