

令和6年度

1月分

学校給食予定献立表

さいたま市立馬宮東小学校

日	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
				あか	きいろ	みどり		
9 木	6-1 2班の献立 やきにく チャーハン あげしょうざ わかめスープ			ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな えのき キャベツ にら にんにく しょうが	588	23.6
10 金	うまにどん いそかあえ ◎しらたまぜんざい			ぎゅうにゅう ぶたにく なると のり あずき	ごはん あぶら さとう でんぷん しらたまだんご	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく こまつな もやし	597	23.9
14 火	6-1 3班の献立 はくはん ◆さばのしおやき とんじる			ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ とうがらし	626	29.1
15 水	6-2 2班の献立 カレーうどん だいずとごきかなのあおのりふうみ マカロニサラダ			ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり たまご マカロニ	じこなうどん じゃがいも さとう あぶら でんぷん こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	607	29.2
16 木	こもくどうふ しおこんぶあえ			ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく ちくわ こんぶ	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	573	26.2
17 金	スパイシーポテト ★ポソレ			ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ひよこまめ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ マッシュルーム かぶ レタス	570	21.4
20 月	◎まっちゃん あげパン ◎ポテトのミートソースあえ ◎グリーンサラダ			ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	はちみつパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	637	26.5
21 火	あじフライ ◆だいこんのみそしる			ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ あじ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ	583	24.5
22 水	チンジャオロース ちゅうかあえ ぶどうゼリー			ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ぶどうゼリー	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな きゅうり だいこん	592	23.4
23 木	6-3 1班の献立 ウィンナー ピラフ チーズオムレツ ABCスープ			ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ たまご	ごはん あぶら さとう バター じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん えのき マッシュルーム はくさい グリンピース だいこん	595	20.6
24 金	◎さけのしおやき ◎すいとんじる			ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ さけ	ごはん あぶら こむぎこ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	575	31.3
27 月	★サーモンチャウダー コーンサラダ ★ハニーメープル			ぎゅうにゅう さけ ベーコン	バターロール あぶら さとう バター こむぎこ ハニーメープル じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	622	23.8
28 火	◆さばのカレー-たつたあげ ★こしねじる ★とうふめし			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば	ごはん あぶら さとう こんにゃく でんぷん	にんじん しめじ しょうが だいこん ねぎ しいたけ	630	24.9
29 水	6-3 4班の献立 さつまいも ごはん ◆れんこんつくね ◆こまつなのかきたまじる ◆りんご			ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	ごはん あぶら さとう さつまいも さといも パンこ でんぷん ごま	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな れんこん ごぼう りんご	575	19.1
30 木	なまあげとキムチのいために はるさめサラダ			ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし だいこん きゅうり こまつな	585	24.1
31 金	6-1 6班の献立 ナン キーマカレー みかんサラダ ヨーグルト			ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ナン あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ りんご パプリカ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり みかん	582	22.5

◎…行事食(10日:鏡開き 20日:馬宮東小給食週間 記念献立 24日:全国学校給食週間 昔の献立)

★…さいたま市友好都市、姉妹都市の献立(17日:メキシコ、27日:カナダ、28日:群馬県)

◆…旬の献立

※材料などの都合により変更する場合がありますので、御了承ください。

1月から3月まで、6年生が家庭科の授業で考えた「馬宮東小のみんなが元気になる献立」が登場します。
楽しみにしててください。

