



日曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質	
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える		
11	水	発芽玄米入り ごはん	MILK	肉じゃが たらの薬味ソースがけ かけ和え	牛乳 豚肉 たら いか みそ さつま揚げ	発芽玄米入りごはん 油 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ねぎ 大根 きゅうり	866 32.7
12	木	鶏ごぼうごはん	MILK	ビーフンソテー 厚焼き玉子 あさりのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 豚肉 厚焼き玉子 あさり 生揚げ みそ ひじき	茶飯 油 三温糖 かき油 ビーフン	にんじん しめじ ごぼう ほうれん草 玉ねぎ ねぎ みかん 小松菜 もやし	762 33.1
13	金	ごまみそ ラーメン	MILK	春雨サラダ あげ餃子 チーズで鉄分	牛乳 豚肉 みそ ハム 餃子 チーズ	ホット中華麺 油 ごま ごま油 緑豆春雨	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし ほうれん草 白菜キムチ とうもろこし きゅうり キャベツ	782 29.9
16	月	ごはん	MILK	和風おろしハンバーグ れんこんサラダ 雑煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	白飯 パン粉 片栗粉 油 三温糖 白玉団子 里芋	玉ねぎ 大根 れんこん にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ	772 28.6
17	火	発芽玄米入り ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 春巻き 深谷ネギのナムル	牛乳 豚肉 絞り豆腐 ハム 春巻き	発芽玄米入りごはん 油 ごま ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれん草	912 31.5
18	水	きな粉揚げパン	MILK	かみかみ和え ミネストローネ お楽しみデザート	牛乳 きな粉 ハム ベーコン するめ	コッペパン 油 三温糖 ごま ごま油 マカロニ じゃがいも デザート	大根 きゅうり ごぼう にんじん セロリ キャベツ にんにく トマト パセリ 玉ねぎ	875 30.2
19	木	ごはん	MILK	切り干し大根の炒り煮 さばのみそマヨネーズ焼き なめこ汁	牛乳 さば みそ とろけるチーズ ちくわ 油揚げ 生揚げ	白飯 マヨネーズ 油 三温糖	パセリ 切り干し大根 にんじん さやいんげん 小松菜 なめこ	873 34.5
20	金	五目うどん	MILK	大学芋 磯の香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 大豆 のり かつお節 ちりめんじゃこ	地粉うどん さつまいも 油 片栗粉 水あめ 上白糖 ごま	にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	816 27.9
23	月	ピピンバ	MILK	桜エビシューマイ 春雨スープ	牛乳 豚肉 わかめ 卵 にんにく しょうが みそ シューマイ ベーコン	白飯 油 三温糖 ごま 緑豆春雨 ごま油	にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれん草 にんじん ちんげん菜	813 31.4
24	火	コッペパン マーシャルピーズ	MILK	カレーシチュー ちくわの磯辺揚げ みかん	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 青のり 大豆 とろけるチーズ	コッペパン 薄力粉 油 カレールウ じゃがいも	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん	919 29.8
25	水	にぼうとう	MILK	チキンの香味焼き 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ とろけるチーズ わかめ	バターロール ひもかわ 油 オリーブ油 パン粉 ごま ごま油 三温糖	しめじ 大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん にんにく パセリ 小松菜 もやし きゅうり とうもろこし	781 37.9
26	木	ジャンバラヤ	MILK	ウインナーソテー ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 むきえび 鶏肉 ウインナー ベーコン	キャロットピラフ バター 油 ごま マヨネーズ	ミックスベジタブル 玉ねぎ きゅうり にんにく にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜 パセリ ごぼう	927 30.6
27	金	タンメン	MILK	きな粉入りパンケーキ 中華サラダ	牛乳 豚肉 うずらの卵 なると きな粉 卵 ハム	ホット中華麺 油 春雨 ホットケーキミックス 三温糖 くるみ バター アーモンド	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ちんげん菜 たけのこ にら しょうが キャベツ きゅうり	971 33.3
30	月	発芽玄米入り ごはん	MILK	鮭のマヨポテ焼き ねぎなた 野菜わん	牛乳 鮭 豆腐 みそ スクールかまぼこ	発芽玄米入りごはん じゃがいも マヨネーズ こんにやく ごま 三温糖	パセリ 大根 ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう	780 32.9
31	火	スピナッチ カレー	MILK	大豆のカリカリ揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 大豆 剣エビの唐揚げ ハム	薄力粉 バター 油 片栗粉 上白糖	ほうれん草 玉ねぎ にんじん にんにく チャツネ アップルソース セロリ トマト 大根 きゅうり キャベツ	862 27.7

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・15回

## 今月の献立から

### 18日(水)＜1-2リクエスト給食＞

11月に行われた完食キャンペーンで見事1位に輝いた1-2のリクエスト給食です。また 調理の都合上、この日に出せなかったチキンの香味焼きは25日にします。

### 25日(水)＜にぼうとう＞

深谷市の郷土料理です。根菜類も豊富に摂ることができ、体がポカポカになります。

### 27日(金)＜きな粉入りパンケーキ＞

大豆ポリフェノールが豊富な「きな粉」と抗酸化ビタミンである「くるみ」を使用した体にとってもいいパンケーキです。

## 学校給食週間

1月24日(火)～1月30日(月)の1週間は学校給食週間です。深谷市の特産品を使った「にぼうとう」や「スピナッチカレー」「ねぎなた」が給食に出ます。

## 特産の日

11日(水)は深谷市特産の日です。深谷市より「ほうれん草」をいただきます。

12日(木)・・・「ビーフンソテー」  
13日(金)・・・「ごまみそラーメン」  
これらの献立にほうれん草を使用する予定です。

ほうれん草は、深谷市が全国生産量第2位をほこる野菜です。

