



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 (たんぱく質・無機質)	力や熱になる (炭水化物・脂質)	体の調子を整える (ビタミン)	
9 木	カツ丼	MILK	ミネストローネ キャベツのサラダ カットパイ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン ハム	ごはん 油 薄力粉 パン粉 三温糖 ごま じゃがいも ごま油	セロリ キャベツ にんにく にんじん 玉ねぎ トマト パセリ きゅうり パイン	885 33.9
10 金	食パン マーシャルピーンズ	MILK	お雑煮 ポパイチーズオムレツ 小松菜サラダ みかん	牛乳 鶏肉 わかめ ポパイチーズオムレツ	食パン 白玉団子 ごま ごま油 三温糖 里芋 マーシャルピーンズ	にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり とうもろこし みかん	789 26.8
14 火	ツイストパン	MILK	まだらのコンカッセ クラムチャウダー グリーンサラダ	牛乳 まだら あさり とろけるチーズ ベーコン	ツイストパン 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも シチューの素 オリーブ油	トマト パセリ 玉ねぎ にんにく にんじん 白菜 ブロッコリー きゅうり	776 31.3
15 水	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 揚げ餃子 深谷ねぎのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 餃子	ごはん 油 三温糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ たけのこ にら にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれん草	832 28.8
16 木	ごはん	MILK	さわらのねぎみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 さわら みそ 油揚げ 生揚げ ちくわ ヨーグルト	ごはん 三温糖 油 里芋 こんにゃく	しょうが ねぎ さやいんげん 干ししいたけ ごぼう 大根 にんじん しめじ	790 32.6
17 金	ごまみそラーメン	MILK	ひじき入り春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ ハム ひじき入り春巻き	ホット中華麺 ごま油 油 ごま 春雨 上白糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	869 28.4
20 月	キムタクごはん	MILK	厚焼き玉子 (大根おろし) 小松菜のおかか和え 野菜わん	牛乳 豚肉 厚焼き玉子 かつお節 生揚げ みそ	ごはん 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	白菜キムチ たくあん こねぎ 大根 ほうれん草 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう	767 26.5
21 火	ごはん	MILK	秋刀魚の蒲焼き 大豆の磯煮 なめこ汁	牛乳 秋刀魚 大豆 ひじき 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	ごはん 片栗粉 三温糖 油 こんにゃく	しょうが にんじん ねぎ なめこ さやいんげん 小松菜	813 30.7
22 水	コッペパン マーシャルピーンズ	MILK	ちくわの石垣揚げ カレーシチュー みかん	牛乳 ちくわ 卵 ひじき 青のり さくらえび 豚肉 チーズ	コッペパン 薄力粉 バター ごま じゃがいも マーシャルピーンズ 油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 みかん	920 29.6
23 木	ごはん	MILK	麻婆白菜 蒸しシュウマイ もやしのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ シュウマイ ハム うずらの卵	ごはん 油 ごま油 片栗粉 三温糖 上白糖	白菜 干ししいたけ ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり	792 29.5
24 金	ねぎまうどん	MILK	ツナとひじきのサラダ アップルパンケーキ	牛乳 鶏肉 なたと チーズ ツナ ひじき	地粉うどん 油 三温糖 ホットケーキミックス ごま 油 三温糖	しょうが にんじん 小松菜 ねぎ りんご キャベツ 玉ねぎ きゅうり	774 25.6
27 月	ジャンバラヤ	MILK	ウインナーソテー 大根とじゃこのサラダ コーンスープ	牛乳 えび ベーコン 鶏肉 ウインナー ちりめんじゃこ チーズ	キャロットピラフ バター 薄力粉 シチューの素 油 三温糖 じゃがいも	ミックスベジタブル にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり 大根	897 32.1
28 火	スピナッチカレー ライス	MILK	大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬	牛乳 鶏肉 大豆 剣エビの唐揚げ とろけるチーズ	ごはん じゃがいも 薄力粉 バター 油 上白糖 片栗粉 三温糖	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト チャツネ きゅうり 大根 蓮根	772 24.9
29 水	黒パン	MILK	煮ぼうとう ひじき入りつくね ヘルシーサラダ クレープ	牛乳 油揚げ ツナ ひじき入りつくね	黒パン ひもかわ 油 三温糖 クレープ	しめじ 白菜 にんじん 大根 ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	768 28.9
30 木	わかめごはん	MILK	豚肉の香味揚げ ねぎぬた 重忠汁	牛乳 豚肉 レバー みそ 糸かまぼこ	わかめごはん 片栗粉 油 三温糖 里芋 ごま こんにゃく 白玉団子	しょうが にんじん 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	833 30.3
31 金	うま煮ラーメン	MILK	アメリカンドッグ 切り干し大根の和え物	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 フランクフルト 糸かまぼこ	ホット中華麺 油 ごま 三温糖 片栗粉 薄力粉 ホットケーキミックス	しょうが 干ししいたけ 白菜 玉ねぎ 小松菜 にんじん 切り干し大根 もやし きゅうり	855 32.7

※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……16回

今月の献立から

14日(火) <まだらのコンカッセ>

コンカッセ(フランス語)とは、「みじんに刻む、粗く刻む、粗く潰す」ことで、トマトや玉ねぎ、ズッキーニ、パセリなどを、グリーンピース位の大きさ(約1cm角)に刻む時に使用される言葉です。コンカッセされた食材は前菜などに使用されるほか、飾りとして、また薬味や浮き身、香りづけとして幅広く料理に使われます。

本校では、トマトや玉ねぎ、にんにくなどを細かく切り、味付けし、まだらにかけました。

23日(木) 新メニュー<麻婆白菜>

旬の白菜を使い、麻婆味にしました。カルシウムと鉄分を摂れるように豆腐に替わり、生揚げを使用しています。

学校給食週間

1月24日(金)~1月30日(木)

の1週間は学校給食週間です。深谷市の特産品である深谷ねぎやほうれん草などの農作物を豊富に使った「煮ぼうとう」や「スピナッチカレー」「ねぎぬた」が給食に出ます。

