



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)	
13 火	カツ丼	MILK	ごま和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき 豆腐 みそ たまご	ごはん 小麦粉 油 三温糖 ごま 上白糖 パン粉	こまつな なめこ だいこん ほうれんそう もやし にんじん	808 37.0
14 水	コッペパン マーガリン	MILK	チキンストロガノフ チーズオムレツ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ チーズオムレツ ベーコン	コッペパン マーガリン 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブ油 バター	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト マッシュルーム エリンギ キャベツ しめじ こまつな ほうれんそう パセリ	825 33.7
15 木	ごはん	MILK	回鍋肉 春巻き わかめスープ	牛乳 豚肉 生揚げ 春巻き わかめ 鶏肉 うずらの卵 みそ	ごはん ごま油 三温糖 油	キャベツ ピーマン にんじん にんにく しょうが こまつな たまねぎ	788 29.4
16 金	ねぎまうどん	MILK	かきあげ 冬野菜のごまマヨネーズ	牛乳 鶏肉 なたと ちりめんじゃこ さくらえび 大豆 たまご 糸かまぼこ	地粉うどん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ ごま	しょうが にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ	785 27.7
19 月	ごはん	MILK	ポテトコロケ 大豆の磯煮 野菜椀	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 さつまあげ 豆腐 みそ	ごはん ポテトコロケ 油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	792 26.9
20 火	ごはん	MILK	肉じゃが さばの塩焼き ねぎぬた	牛乳 豚肉 さつまあげ さば 糸かまぼこ みそ	ごはん じゃがいも 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん	795 34.2
21 水	黒パン	MILK	煮ぼうとう 鶏肉とレバーのオレンジ煮 ツナとひじきのサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 レバー ツナ ひじき	黒パン ひもかわ 油 片栗粉 オレンジジュース 三温糖	しめじ はくさい にんじん だいこん こまつな ねぎ レモン しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	833 34.2
22 木	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 焼きぎょうざ 深谷ねぎのナムル	牛乳 ひき肉 豆腐 焼きぎょうざ ハム	ごはん 油 三温糖 テンメンジャン 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ にら にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	800 30.7
23 金	ごま味噌ラーメン	MILK	大豆とポテトの揚げ煮 小松菜サラダ	牛乳 ひき肉 みそ 大豆 わかめ	中華めん 油 ごま 三温糖 フライドポテト ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ねぎ とうもろこし パセリ きゅうり	870 32.8
26 月	ごはん	MILK	ぶりの照り焼き 辛子和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ぶりの照り焼き 豚肉 生揚げ みそ ヨーグルト	ごはん こんにゃく じゃがいも 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	796 32.7
27 火	ごはん	MILK	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁 みかん	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 焼きちくわ 油揚げ みそ	ごはん マヨネーズ さといも こんにゃく 油 三温糖	パセリ だいこん にんじん ねぎ 切り干し大根 いんげん とうがらし みかん	776 33.7
28 水	ココア揚げパン	MILK	ワンタンスープ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 ハム	コッペパン ココア 上白糖 油 じゃがいも マヨネーズ ワンタン	にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし	801 24.8
29 木	スピナッチカレーライス	MILK	大豆の甘辛揚げ もやしのナムル	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 剣えびの唐揚げ ハム	ごはん じゃがいも 油 カレールー 片栗粉 三温糖 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが トマト もやし きゅうり	885 29.0
30 金	豚汁うどん	MILK	ほうれん草のサラダ チョコバナナパンケーキ	牛乳 豚肉 みそ ツナ ひじき	地粉うどん 油 ホットケーキミックス チョコレート 上白糖	しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ バナナ ほうれんそう きゅうり	890 30.5

※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・・・14回 (ごはん：8回、パン：3回、めん：3回)

全国学校給食週間

全国的には1月26日から30日まで、南中では1月19日から23日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

深谷市の郷土料理である、渋沢栄一が愛した「煮ぼうとう」や地場産物を使った「ねぎぬた」や「深谷ねぎのナムル」が給食に登場します。

今日、私たちは食べ物にあまり不自由がなく、多種多様な料理を食べることができるようになりました。当たり前のような生活の中で、改めて給食がおなかいっぱい食べられることに感謝しましょう。

また給食はたくさんの方に支えられて、作られています。いつもおいしい給食を作ってくれる調理員さんや安全に品物を届けてくれる業者さんなど、給食に携わる方々に感謝して食べましょう。

13日の6時間目は給食集会です。

新メニュー☆14日「チキンストロガノフ」

ビーフストロガノフはロシア料理で、ロマノフ王朝の華やかかりし頃、晩餐会などでだされました。

ロシア語では「ベフ・ストロガノフ」といい、牛肉という意味のビーフではなく、「ベフ」は〇〇流や〇〇式という意味だそうです。

給食では、チキンを使ったキチンストロガノフが、14日に登場します。パンとの相性はぴったりです！パンにつけて食べてもおいしく食べることができます！

しっかり食べましょう！！



毎月19日は「食育の日」

