



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
<b>七草の節句こんだて★クラス2こあたりいり</b>				
11 (木)	<p>ちらしすし ラッキーにんじん ふくぶくろ ジョア ななくさじる</p>	ジョア	ジョア	熱量 526 kcal  蛋白質 28.9 g
		ちらしすし	米 むぎ だし昆布 酒 油揚げ たけのこ 干しいたけ かんぴょう にんじん みりん 砂糖 高野豆腐 ほうれんそう のり	
		ラッキーにんじん ふくぶくろ	とり肉 ごぼう にんじん たまねぎ しょうが しらたき 塩 うずらの卵 油揚げ スパゲッティ でんぷん しょうゆ みりん	
12 (金)	<p>ゆきみうどん おしるこ えびてん ぎゅうにゅう さつまいもの てんぷら</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 741 kcal  蛋白質 28.9 g
		ゆきみうどん	うどん にんじんうどん とり肉 だいこん はくさい にんじん ねぎ たまご かまぼこ(卵白不使用) 酒 砂糖 みりん しょうゆ 塩 でんぷん 塩 けずり節	
		えびてん	くるまえび 酒 小麦粉 たまご 塩 油	
		さつまいもの てんぷら	さつまいも 小麦粉 たまご 塩 油	
15 (月)	<p>にしよくあげパン (きなこ・ココア) ポトフ ぎゅうにゅう マカロニ サラダ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 616 kcal  蛋白質 25.7 g
		にしよくあげパン	コッパン(たまご不使用) 油 きなこ 砂糖 塩 ココア 脱脂粉乳	
		ポトフ	鶏ガラ とり肉 ウィナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ	
16 (火)	<p>ハッシュドポーク&amp; パセリライス グリーンサラダ ぎゅうにゅう</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 625 kcal  蛋白質 23.5 g
		ハッシュドポーク &パセリライス	米 むぎ パセリ 塩 油 たまねぎ にんにく ぶた肉 塩 こしょう パプリカ ワイン マッシュルーム ローリエ 鶏ガラ しょうゆ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース トマトジュース トマトピューレ 砂糖 小麦粉	
		グリーンサラダ	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 油 酢 こしょう たまねぎ 塩	
17 (水)	<p>しおラーメン ぎゅうにゅう きゅうりの ちゅうかづけ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 604 kcal  蛋白質 25.7 g
		しおラーメン	中華めん(たまご不使用) 油 しょうが にんにく ぶた肉 にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし 酒 砂糖 塩 しょうゆ ごま油 こしょう コーン ねぎ 酒 キャベツ こまつな でんぷん	
		はるまき	春巻きの皮 ごま油 ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ たけのこ 干しいたけ もやし なら こしょう 塩 しょうゆ でんぷん 油	
18 (木)	<p>ツナそぼろどん いちご とんじる ぎゅうにゅう</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 730 kcal 蛋白質 25.9 g
		ツナそぼろどん	米 むぎ しょうが ツナ にんじん しょうゆ 砂糖 みりん たまご 油 いんげんまめ	
		とんじる	けずり節 ごぼう にんじん だいこん ぶた肉 さといも とうふ 油揚げ こんにやく ねぎ 油 酒 こまつな みそ	
19 (金)	<p>むぎごはん さかなの ゆずみそやき だいすのごまがらめ かぶのみそしる ぎゅうにゅう</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 631 kcal  蛋白質 27.2 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		さかなの ゆずみそやき	さわら 酒 みりん 砂糖 ゆず 西京みそ	
		だいすの ごまがらめ	大豆 でんぷん 小麦粉 さつまいも 油 こまつな 砂糖 しょうゆ ごま	
22 (月)	<p>カレーライス ヨーグルト ツナひじきサラダ コーヒーぎゅうにゅう</p>	コーヒー牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 780 kcal  蛋白質 24.6 g
		カレーライス	米 むぎ たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも はちみつ 塩 こしょう	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき にんじん きゅうり キャベツ 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	
23 (火)	<p>シーフードクリーム スパゲッティ まめハムサラダ ぎゅうにゅう</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 685 kcal  蛋白質 28.8 g
		シーフード クリームスパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) にんにく ベーコン マッシュルーム たまねぎ 塩 こしょう ワイン シーフードミックス(えび・イカ・あさり) ワイン 豆乳 生クリーム チーズ バター パセリ	
		まめハムサラダ	ハム えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 油 マスタード	
24 (水)	<p>はつがげんまい ごはん はくさいの こんぶつけ さけのしおやき みそしる いちごのムース ぎゅうにゅう</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 640 kcal  蛋白質 23.5 g
		はつがげんまい ごはん	はつがげんまい 米 酒 ごま 塩	
		さけのしおやき	さけ(切り身) 塩	
		はくさいの こんぶつけ	はくさい きゅうり 塩昆布 塩 しょうゆ	
		みそしる	だし昆布 けずり節 だいこん とうふ ねぎ こまつな 酒 みそ	
		いちごのムース	国産いちごのムース(たまご・乳・小麦不使用)	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



1月の給食費引落日 1/10 (水)  
1月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
25 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 626 kcal 蛋白質 25.5 g
		きなこトースト	食パン(たまご不使用) バター はちみつ きなこ 砂糖 塩	
		ウイナーとキャベツのスープに	鶏ガラ ウイナー ぶた肉 たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ワイン 塩 こしょう	
26 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 639 kcal 蛋白質 25.3 g
		ぶたキムチどん	米 むぎ ごま油 しょうが ぶた肉 酒 もやし たまねぎ キムチ しょうゆ みりん こしょう 塩 にら	
		たまごスープ	けずり節 とり肉 とうふ ねぎ こまつな 酒 しょうゆ 塩 でんぶん たまご	
		あんにと豆腐	牛乳 ラム酒 グラニュー糖 アガー ワイン はちみつ みかん	
29 (月)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 665 kcal 蛋白質 20.8 g
		ごましおごはん	ごま 塩 米 むぎ	
		にくじゃが	糸こんにやく にんじん たまねぎ じゃがいも いんげんまめ 酒 みりん しょうゆ 酒 砂糖 ぶた肉	
30 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 588 kcal 蛋白質 27.6 g
		てりやきチキンバーガー	バーガーパン(たまご不使用) とり肉 酒 しょうが でんぶん 油 砂糖 しょうゆ みりん ごぼう 酢 ノンエッグマヨネーズ	
		やさいスープ	鶏ガラ たまねぎ ベーコン ワイン にんじん じゃがいも キャベツ 塩 こしょう こまつな しょうゆ	
31 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 556 kcal 蛋白質 26.6 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		ちゃんちゃんやき	さけ(切り身) たまねぎ キャベツ みそ 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう バター	
		どさんこじる	だし昆布 けずり節 ぶた肉 じゃがいも もやし たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく みそ 油	
	ぼんかん	ぼんかん		

\*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



今月の新座市内でとれた野菜は、  
にんじん・こまつな・だいこん・キャベツ・ねぎ・ほうれん草です。  
今年もたくさん地場野菜を給食に取り入れ、地産地消に努めます。



で かぜを  
よ ぼう  
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活がなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!