



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
おみくじこんだて★クラス2こ大あたりいり				
10 (金)	ちらしずし ラッキーにんじん ふくぶくろ ジョア おしるこ	ジョア ちらしずし ラッキーにんじん ふくぶくろ おしるこ	ジョア 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 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 あずき 砂糖 塩 白玉もち	熱量 526 kcal 蛋白質 28.9 g
14 (火)	みそにこみうどん さつまるくん ぎゅうにゅう	牛乳 みそにこみ うどん さつまるくん	牛乳 ぎゅうにゅう うどん だし昆布 削り節 油 ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん 油あげ さといも ねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ みそ さつまいも バター 牛乳 きび糖 たまご でんぷん 油	熱量 741 kcal 蛋白質 28.9 g
15 (水)	にしよくあげパン (きなこ・ココア) ポトフ マカロニ サラダ ぎゅうにゅう	牛乳 にしよくあげパン ポトフ マカロニサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう パン(卵不使用) 油 きな粉 砂糖 塩 ココア 脱脂粉乳 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 シェルマカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ ハム こしょう 塩 ノンエッグマヨネーズ	熱量 625 kcal 蛋白質 23.5 g
16 (木)	とりねぎごぼうどん りんごゼリー みそしる ぎゅうにゅう	牛乳 とりねぎごぼうどん みそしる りんごゼリー	牛乳 ぎゅうにゅう 米 むぎ 油 とり肉 でんぷん ねぎ ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん 酒 とうがらし 削り節 豆腐 しめじ こまつな 酒 みそ りんごジュース 砂糖 かんてんゼラチン	熱量 616 kcal 蛋白質 25.7 g
17 (金)	さわらの ゆずみそやき ごましおごはん だいずとさつまいもの ごまがらめ すましじる ぎゅうにゅう	牛乳 ごましおごはん さわらの ゆずみそやき だいずとさつまいもの ごまがらめ すましじる	牛乳 ぎゅうにゅう 米 むぎ ごま 塩 さわら(切り身) 酒 みりん 砂糖 ゆず 西京みそ 大豆 でんぷん さつまいも 油 こまつな 砂糖 しょうゆ ごま だし昆布 豆腐 えのき 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ	熱量 625 kcal 蛋白質 23.5 g
20 (月)	パリパリサラダ ツナポテトースト コーンクリーム スープ ぎゅうにゅう	牛乳 ツナポテトースト コーンクリーム スープ パリパリサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう 食パン(たまご不使用) じゃがいも 酢 バター オリーブオイル 油 たまねぎ ツナ コーン ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう パセリ チーズ 鶏ガラ ベーコン 油 たまねぎ にんじん クリームコーン コーン 小麦粉 牛乳 ワイン 塩 こしょう パセリ 海藻ミックス コーン キャベツ きゅうり 酢 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ワンタンの皮	熱量 639 kcal 蛋白質 25.3 g
21 (火)	ぶたキムチどん あんにんどうふ かきたまじる ぎゅうにゅう	牛乳 ぶたキムチどん かきたまじる あんにんどうふ	牛乳 ぎゅうにゅう 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 削り節 とり肉 豆腐 ねぎ こまつな 酒 しょうゆ 塩 でんぷん たまご アガー 砂糖 牛乳 ラム グラニュー糖 ワイン はちみつ みかん缶	熱量 730 kcal 蛋白質 25.9 g
カレーライスの日				
22 (水)	カレーライス (アレルギーフリー) フライドポテト サラダ てづくり ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛乳 カレーライス (アレルギーフリー) てづくりふくじんづけ フライドポテト サラダ	牛乳 ぎゅうにゅう 米 むぎ 油 カレー粉 米粉 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん じゃがいも でんぷん ケチャップ 中濃ソース ウスターソース だいこん 切り干し大根 きゅうり れんこん 塩 しょうゆ 砂糖 みりん 酢 じゃがいも 油 塩 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 マスタード	熱量 631 kcal 蛋白質 27.2 g
23 (木)	たらこスパゲッティ やきにくサラダ ぎゅうにゅう	牛乳 たらこ スパゲッティ やきにくサラダ	牛乳 ぎゅうにゅう スパゲッティ(卵不使用) 油 ベーコン たまねぎ ワイン 塩 こしょう しょうゆ バター 生クリーム イカ たらこ のり ぶた肉 酒 油 しょうゆ 糸こんにやく しょうゆ キャベツ きゅうり もやし ごま油 酢 塩 こしょう 砂糖	熱量 780 kcal 蛋白質 24.6 g
給食週間(24日~30日まで)				
24 (金)	はつがげんまい ごはん ごまあえ にくじゃが ぎゅうにゅう	牛乳 はつが げんまいごはん にくじゃが ごまあえ	牛乳 ぎゅうにゅう 米 発芽玄米 塩 ごま 酒 糸こんにやく しょうゆ 油 ぶた肉 酒 みりん しょうゆ にんじん たまねぎ じゃがいも いんげんまめ 砂糖 もやし こまつな 砂糖 しょうゆ みりん みそ ごま	熱量 685 kcal 蛋白質 28.8 g

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。



ひ めんえきりよく ていこうりよく せいかつ こころ にち しょく
 日ごろから、免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけ、1日3食の
 しょくじ てきど うんどう じゅうぶん すいみん けんこう からだ たも
 食事、適度な運動、十分な睡眠をとることで健康な体を保つことができます。



1月の給食費引落日 1/10 (金)
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
27 (月) 大		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 640 kcal 蛋白質 23.5 g
		しょうゆラーメン	中華めん(たまご不使用) ごま油 鶏ガラ ねぎ 油 ぶた肉 もやし にんじん はくさい たけのこ にんにく しょうが 塩 こしょう 酒 みりん オイスターソース でんぷん ごま	
		てづくりはるまき	春巻きの皮 ごま油 ぶた肉 しょうが 酒 しょうゆ オイスターソース たけのこ 干しいたけ なら もやし 塩 こしょう でんぷん 油	
		ミニトマト	ミニトマト2個	
28 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 626 kcal 蛋白質 25.5 g
		ツナそばろどん	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 こんにゃく ねぎ 油 酒 こまつな みそ	
		みかん	みかん	
29 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 604 kcal 蛋白質 25.7 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	
		ホワイトシチュー	鶏ガラ キャベツ とり肉 にんじん じゃがいも たまねぎ ワイン 塩 こしょう 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム パセリ	
		ポテトサラダ	じゃがいも にんじん ブロッコリー 塩 こしょう 酢 ノンエッグマヨネーズ	
日本の味めぐり献立★北海道の郷土料理★				
30 (木) 大		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 665 kcal 蛋白質 20.8 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		さけのちんちんやき	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 削り節 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 みりん みそ 油	
31 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 588 kcal 蛋白質 27.6 g
		カレーピラフ	米 麦 バター カレー粉 とり肉 たまねぎ にんじん ワイン 塩 こしょう パセリ	
		とりにくのピザソース	とり肉 でんぷん たまねぎ 切り干し大根 青ピーマン にんにく 油 トマトケチャップ トマトピューレ トマト缶 砂糖 塩 こしょう ローリエ ワイン	
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	

*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。**

おみくじ こんだて

1月10日(金)から3学期の給食が始まります。
毎年、油揚げで作った巾着の中にクラスに2個
特別な形のにんじんを入れています。
今年最初の給食で、特別のにんじんが当たる、
幸運の子はだれでしょう?
西堀小学校のみなさんに、今年も良いことが
たくさんおこりますように願っています。

ラッキーにんじん福袋には、とり肉、ごぼう、たまねぎ、しょうが、
しらたき、うずらのたまご、にんじんが入っています。中を見て
花型のにんじんだったら大当たりです。楽しみにしててください。

1月22日(水)はカレーライスの日

この日は、いつものカレーライスに手作り
の福神漬を添えて提供します。
七福神が由来とも言われるカレーとの
相性が抜群の漬物ですが、実は、チャーハン
やピラフとも相性が良いと言われています。
縁起の良い福神漬を、色んな食べ物と食べ
合わせて自分の好きな組み合わせを探すのも
おすすめです。

2025