



令和3年度 1月学校給食献立予定表

1月24日から28日は学校給食週間です



深谷市立深谷小学校

日	献立名	牛乳	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	きのなかま エネルギーになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物
13 木	ごはん		さば, あかみそ のり, かつおぶし, ちりめんじゃこ とりにく, なると	しょうが, ねぎ キャベツ, にんじん にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, いとみつば	こめ	604 kcal
	サバのねぎみそやき				さとう	
	いそのかあえ				1月11日は かがみびら 鏡開き	
	しらたまぞうに				さがいも, しらたまもち	
14 金	にくうどん		ぶたにく, なると だいず, ちりめんじゃこ, たまご ツナ, ひじき	しょうが, にんじん, たまねぎ, なら, ねぎ, こまつな ごぼう, たまねぎ, にんじん きゅうり, にんじん, たまねぎ ほうれんそう	じごなうどん	622 kcal
	かみかみかきあげ				さつまいも, はくりきこ, こめあぶら	
	ほうれんそうと ひじきのサラダ				こめあぶら, さとう	
17 月	ソイどん		ベーコン, ぶたひきにく, だいず	しゅんぎく キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, レモンか じゅう	こめ, さとう	602 kcal
	セサミサラダ				ごま, こめあぶら, さとう	
	やさいわん				こめあぶら, じゃがいも	
18 火	きなこあげパン		きなこ ツナ とりにく, あぶらあげ	2年生の畑で 収穫された だいこんを使います	こめこパン, こめあぶら, さとう	676 kcal
	ヘルシーサラダ				こめあぶら, さとう	
	にぼうとう				こめあぶら, ひもかわ	
19 水	ごはん		ぶたにく, さつまあげ ハタハタ かまぼこ ほぐし	にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが こんにやく しょうが, りんご, レモンかじゅう, にんにく にんじん, キャベツ, りよくとうもやし, とうも ろこし, なら	こめ	600 kcal
	だいこんとぶたにくのこみ				こめあぶら, さとう	
	ハタハタのからあげ				こめあぶら かたくりこ	
	ふゆやさいの ごまマヨあえ				さとう, ノンエッグマヨネーズ, ごま	
20 木	ごはん		とうふ とりにく ベーコン	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, りよくとうもやし, きくらげ, なら, とうもろこ し	こめ	574 kcal
	けんちんじる				こめあぶら, さといも	
	とりにくのパーベキュー				さとう, かたくりこ	
	やさしいため				こめあぶら	
21 金	ごまみそラーメン		ぶたひきにく, あかみそ 彩の国のくろぶたにく ハム	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, りよくとうもやし, きくらげ, なら, とうもろこ し たまねぎ, ねぎ きゅうり, キャベツ, にんじん	ちゅうかめん, こめあぶら, こめあぶら, ごま, ご まあぶら	675 kcal
	さいのくににくまん				埼玉県産こむぎこ	
	ちゅうかサラダ				えんどうはるさめ, こめあぶら, さとう	
24 月	ジャンバラヤ		とりにく, ベーコン, むきえび たまご しろはなまめ, ちょうりょうぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく, たまねぎ, ミックスベジタブル ブロッコリー たまねぎ, にんじん, パセリ	キャロットライス, こめあぶら	651 kcal
	ハートオムレツ					
	ゆでブロッコリー					
	はなまめのポタージュ				じゃがいも, こめあぶら	
25 火	コッペパン		ぶたにく, ちょうりょうぎゅうにゅう, とろけるチーズ やきちくわ, たまご, あおのり	いちごジャム にんじん, たまねぎ, グリンピース みかん	コッペパン	682 kcal
	イチゴジャム					
	むかしの カレーシチュー				じゃがいも, こめあぶら	
	ちくわのいそべあげ みかん				はくりきこ, こめあぶら	
26 水	ごはん		あじつけのり むすびこんぶ, やきちくわ, えだまめとじゃこの げんきボール, うずらたまご ワカサギ	にんじん, だいこん こんにやく もやし にんじん ほうれんそう	こめ	627 kcal
	いちまんのり					
	にこみおでん				さとう, じゃがいも	
	わかさぎフリッター ほうれんそうのごまずあえ				こめあぶら ごま, さとう	
27 木	かてめし		こうやどうふ, あぶらあげ こもちシヤモ わかめ, かまぼこ, うずらたまご	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, かんぴょう, さ やいんげん キャベツ にんじん, たまねぎ, いとみつば みはや	こめ, こめあぶら, さとう	588 kcal
	ししゃもフライとゆでキャベツ				こめあぶら ばんこ こむぎこ	
	すましじる					
	みはや					
28 金	ふかやねぎたつぷりうどん		とりにく, なると たまご, ちょうりょうぎゅうにゅう かまぼこ, しろみそ	しょうが, にんじん, ふかやねぎ, こまつな いちご, いちごジャム ふかやねぎ	じごなうどん, こめあぶら	628 kcal
	いちごパンケーキ				ホットケーキミックス	
	ねぎめた				ごま, さとう	
31 月	ごはん		ぶたにく, ぶたレバー ベーコン とうふ, しろみそ, あかみそ	しょうが にんじん, キャベツ, とうもろこし ほうれんそう はくさい, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ	601 kcal
	ぶたにくとレバーのごまだれ				かたくりこ, こめあぶら さとう, ごま	
	ほうれんそうのカレーいため				こめあぶら	
	はくさいのみそしる				深谷市の郷土料理や姉妹都 市の料理を取り入れていま す。	

※ 材料入荷の都合により、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。栄養価は小学校中学年の数値です。

給食回数・・・13回

