

日	曜日	献立名			食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物	
					血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
9	水	ごはん	牛乳	白玉のお雑煮,おひたし(しょうゆ) さばのねぎみそ焼き	牛乳,とり肉,なると,かつお節 鯖(さば),みそ	ごはん,砂糖,白玉団子	にんじん,だいこん,みつば,ねぎ,ほうれんそう もやし,こまつな	615	26.4	こめ ねぎ にんじん	献立紹介 1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。それにちなんで今月は郷土料理や地場産物の料理、昔の献立などがたくさん登場します。給食週間では給食の歴史をふり取り、学校給食の役割について考えてみる1週間にしましょう。  季節の料理 11日 ＜スピナッチカレー＞ スピナッチとは英語でほうれん草のことです。旬のほうれん草を使ったカレーです。 地場産料理 25日＜ねぎめた＞ 「めた」とは酢とみそであえた料理のことです。白くて、甘みがあり、やわらかい「深谷ねぎ」で作ります。ねぎはふかや園芸協会（深谷市内の野菜農家を中心となった約600名のグループ）から無償でいただくものを使います。 
10	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン,彩の国肉まん 中華サラダ	牛乳,ぶた肉,みそ,ハム	中華めん,植物油,ごま,砂糖 彩の国肉まん,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ にら,コーン,メンマ,きゅうり,キャベツ	676	23.9	にんじん ねぎ キャベツ	
11	金	ごはん	牛乳	スピナッチカレー,海藻サラダ 大豆のかりかり揚げ	牛乳,とり肉,チーズ 海藻サラダミックス,だいず	ごはん,植物油,じゃがいも 砂糖,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう トマト,きゅうり,キャベツ	656	21.9	こめ にんじん キャベツ	
15	火	こどもパン スライス	牛乳	冬野菜のクリームシチュー ハンバーグデミグラスソース ハムと大根のサラダ	牛乳,とり肉,ハム ハンバーグ	こどもパン,植物油,砂糖 じゃがいも	たまねぎ,にんじん,はくさい,ブロッコリー カリフラワー,セロリ,マッシュルーム,だいこん きゅうり,キャベツ,レモン	658	27.1	はくさい にんじん だいこん キャベツ	
16	水	ごはん	牛乳	さといものみそ汁,大根とじゃこのサラダ レバー入りメンチカツ(ソース)	牛乳,油揚げ,みそ,かまぼこ ちりめんじゃこ レバー入りメンチカツ	ごはん,さといも,植物油,砂糖	にんじん,こまつな,たまねぎ,えのきたけ だいこん,きゅうり	626	23.3	こめ にんじん だいこん	
17	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,たくあんサラダ カルシウムパンケーキ	牛乳,とり肉,ちくわ,なると 油揚げ,ハム,卵,チーズ	地粉うどん,植物油,ごま ホットケーキミックス	にんじん,干ししいたけ,ねぎ,こまつな,たくあん キャベツ,きゅうり	649	24.2	にんじん ねぎ キャベツ	
18	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス,グリーンサラダ オムレツ	牛乳,ぶた肉,チーズ,オムレツ	ごはん,植物油,じゃがいも 砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,レモン	668	21.0	こめ にんじん キャベツ ブロッコリー	
21	月	かてめし 酢めし	牛乳	【郷土料理】かてめしの具,みそ汁 ししゃもフリッター,花みかん	牛乳,とり肉,油揚げ,凍り豆腐 とうふ,みそ ししゃもフリッター	酢めし,植物油,砂糖 じゃがいも	ごぼう,にんじん,干ししいたけ,かんぴょう さやいんげん,ねぎ,こまつな,みかん	603	21.2	こめ にんじん ねぎ	
22	火	コッペパン	牛乳	【昔のこんだて】カレーシチュー,パナナ ちくわの石垣あげ(1・2・2),いちごジャム	牛乳,ぶた肉,チーズ,焼き竹輪 卵	コッペパン,植物油,じゃがいも 小麦粉,ごま,ジャム	たまねぎ,にんじん,グリンピース,パナナ	640	22.5	にんじん	
23	水	ごはん	牛乳	中華スープ,もやしのナムル とり肉の油淋ソースかけ	牛乳,ベーコン,うずらの卵 わかめ,ハム,とり肉	ごはん,はるさめ,植物油,ごま 砂糖,でん粉	たまねぎ,にんじん,きくらげ,こまつな,もやし きゅうり,キャベツ,ねぎ,しょうが,にんにく	637	29.2	こめ にんじん ねぎ キャベツ	
24	木	中華めん	牛乳	マーボーラーメン,花野菜のサラダ エビシュウマイ(1・2・2)	牛乳,とうふ,ぶた肉,みそ,チーズ エビシュウマイ	中華めん,植物油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ たけのこ,もやし,ねぎ,にら,ブロッコリー カリフラワー,キャベツ	622	25.6	にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー	
25	金	ごはん	牛乳	【地場産料理】ねぎめた かきたま汁,ソイ丼の具	牛乳,だいず,ぶた肉,ベーコン なると,卵,かまぼこ,みそ	ごはん,植物油,砂糖,ごま,でん粉	ねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな,しゅんぎく	635	25.8	こめ にんじん ねぎ	
28	月	ごはん	牛乳	【郷土料理】重忠汁 野菜ソテー,さわらの西京焼き	牛乳,鯖(さわら),ベーコン みそ	ごはん,植物油,こんにやく さといも,白玉団子	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,もやし コーン,にら	601	24.0	こめ にんじん だいこん ねぎ	
29	火	黒ごまきな粉 揚げパン	牛乳	【郷土料理】にぼうとう ツナとひじきのサラダ	牛乳,きなこ,油揚げ,ツナ ひじき	コッペパン,植物油,砂糖,ごま ひもかわ	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり,たまねぎ	641	21.8	こめ ねぎ にんじん だいこん はくさい キャベツ	
30	水	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁,コロッケ(ソース) 大根と豚肉の煮込み	牛乳,油揚げ,とうふ,みそ ぶた肉,さつま揚げ	ごはん,コロッケ,植物油 こんにやく,砂糖	にんじん,ねぎ,こまつな,しょうが,だいこん	636	21.1	こめ ねぎ にんじん だいこん	
31	木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん,セサミサラダ 白玉団子のきなこあえ(3・4・5)	牛乳,とり肉,とうふ,きなこ	地粉うどん,植物油,こんにやく さといも,ごま,白玉団子,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり,ブロッコリー,レモン	628	22.2	にんじん ねぎ だいこん キャベツ ブロッコリー	
今月の地場産物				こめ 	キャベツ 	だいこん 	にんじん 	ねぎ 	はくさい 	ブロッコリー (18日,24日,31日) 	※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。 ご了承ください。 ※給食に関係する行事については、学校のおたよりで確認してください。