



1月 食育だより

令和8年1月号

さいたま市立与野西北小学校

あけましておめでとうございます 午

ふゆやす お がっ はじ むかし いちがつ に さん
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三
がっ さ ねん ど まつ む つき ひ なが はや かん じ き
月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
か ぜ りゅうこう たいちょうかんり いっそう き いちにち
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、一日
いちにち たいせつ す おも
一日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年！



うまのように野菜をたっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうま味を感じよう！

～1月は、全国学校給食週間があります～

学校給食は、明治時代に山形県ではじまりました。戦争のために一時中断されてしましましたが、戦後の食糧難により再開することになりました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われた日を学校給食感謝の日と定め、その後、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



与野西北小では、1月20日～23日を学校給食週間としてさいたま市の友好・姉妹都市の料理や、昔の学校給食メニューを取り入れました。また、1月29日には、地元シェフによる学校給食を実施します。

～今月の献立より～

★20日(火)・21日(水)・23日(金)… 昭和27年～40年頃の学校給食メニュー「ソフトめん」や「鯨のかりん揚げ」、「揚げパン」など

★22日(木)… さいたま市の姉妹都市であるメキシコ・トルーカ市にちなんで「メキシカンライス」や「チリコンカン」など

★29日(木)… ホテルブリランテ武蔵野の総料理長・尾崎充氏が考案した献立です。いつもとはひと味違う給食をお楽しみに♪



1がつ よていこんだてひょう

さいたま市立与野西北小学校

れいわ7ねん

ひ	よ う び	こんだてめい			おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー Kcal	たんぱく しつ g
		しゅしょく	まろ こまろ	おか か す					
9	金	ぎょうじょくこんだて	はるの ななくさ ごはん	牛乳	あかうおのねぎみそやき しらたまぞうに	あぶらあげ しらすぼし あかうお みそ とりにく なると	こめ さとう あぶら しらたまもち さといも	にんじん だいこん かぶ せり なす な すすしろ こまつな ながねぎ	544 24.6
13	火	ごはん	牛乳	ふゆやさいカレー こまつなとわかめのサラダ いちごゼリー	とりにく わかめ かんて ん	こめ さつまいも こめこ あぶら こむぎこ マーガ リン(にゅうなし) さとう いりごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー にんにく しょうが ト マト こまつな キャベツ コーン い ちごピューレ クランベリーかじゅう	653 21.5	
14	水	ごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに ちゅうかあえ	なまあげ ぶたにく わか め かんてん	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん いりご ま	たまねぎ にんじん たけのこ しいた け ちんげんさい しょうが にんにく こまつな だいこん もやし	598 22.7	
15	木	コッペパン (セルフフィッシュサンド)	牛乳	タラフライ クラムチャウダー ひじきのマリネ	タラ ベーコン あさり ぎゅうにゅう ひじき か んてん	コッペパン あぶら じゃ がいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり だいこん	650 25.9	
16	金	ごはん	牛乳	ひきわりなつとう にくじやが からしあえ	なつとう ぶたにく かん てん	こめ じゃがいも しらた き あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こ まつな キャベツ もやし	581 20.6	
19	月	食育の日：やまぐちけんきょうどりょうり			とりにく とうふ あぶら あけ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも こん にゃく	こぼう だいこん にんじん れんこん しいたけ	661 28.5	
20	火	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう けんちょう	ぶたにく だいす ツナ かんてん	ソフトめん あぶら こめ こ さとう こむぎこ バ イ(じゅうあり)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト だいこん こまつな コー ^ン りんご	683 27.9	
21	水	ソフトめん	牛乳	むかしのがここうきゅうしょく ミートソース ツナとだいこんのサラダ てづくりアップルパイ	ちりめんじゅうこ ぶたにく とうふ あぶら あけ みそ	こめ あぶら さとう こ んにゃく じゃがいも	こまつな にんじん だいこん こぼう ながねぎ	636 28.2	
22	木	メキシカン ライス	牛乳	しまいとし・メキシコのりょうり チリコンカン かぼちゃサラダ	ウインナー だいす ぶた にく ツナ	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ピーマン バブリカ にんじん パセリ かぼちゃ コーン	636 23.5	
23	金	きなこ あげパン	牛乳	むかしのがここうきゅうしょく とうふのスープに マカロニサラダ ヨーグルト	きなこ とうふ とりにく ほたて かんてん ヨーグ ルト	コッペパン あぶら さとう でんぶん マカロニ	たまねぎ にんじん だいこん こまつ な キャベツ えだまめ コーン	650 26.0	
26	月	じごな うどん	牛乳	わかめうどん ししゃもフライ なめだけあえ	とりにく あぶらあけ わかめ ししゃも かんてん	じこなうどん さとう あ ぶら	にんじん たけのこ ながねぎ しいた け こまつな キャベツ もやし えの きたけ	581 25.8	
27	火	ごはん	牛乳	タッカルビ くきわかめのチョナムル	とりにく くきわかめ	こめ さとう トッボギ あぶら でんぶん いりご ま	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ にら だいこん えのきたけ	640 24.0	
28	水	ごはん	牛乳	おかかふりかけ やさいのうまに いそかあえ	かつおぶし なまあげ とりにく ひじき かんてん のり	こめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	こぼう にんじん たけのこ しいたけ こまつな もやし えのきたけ	568 22.5	
29	木	ソフト フランスパン	牛乳	☆シェフきゅうしょく☆ ホキのムースキャロットソースかけ やさいたっぷりABCスープ さいたまライスサラダ プラマンジェブルーベリーソース	ホキ タラ らんぱく な まクリーム さゆうにゅう ベーコン ツナ ぎゅう にゅう かんてん	ソフトフランズパン ベ ジヤメルソース(にゅうあ り) じゃがいも マカロ ニ あぶら こめ さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ カーボロネロ トマト ブ ロッコリー バブリカ こまつな ブ ルーベリー レモンかじゅう	686 31.2	
30	金	ごはん	牛乳	ソイどん おろしじる ごまあえ	だいす ぶたにく ベーコ ン とりにく みそ かん てん	こめ あぶら さとう こ むぎこ じゃがいも こん にゃく いりごま	しゅんぎく だいこん にんじん なが ねぎ こまつな しめじ キャベツ も やし	627 26.5	

※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせ
るようにしてください。

◆毎月、緑区の若谷農園から採れたてのおいしい小松菜を届けていただいている。使用する日を 小松菜マークでお知らせします。

へいきんえいようりょう

エネルギー 626kcal	たんぱくしつ 25.3g	しつ 19.3g
たんすいかぶつ 87.0g	カルシウム 351mg	しょくえんそうとうりょう 2.2g