



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 年

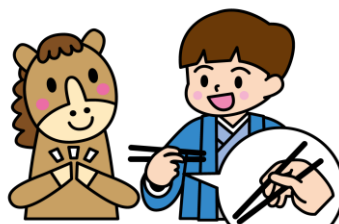
ふゆやす お がつき はじ わかし いちがつい にがつに さん
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三
がつさ 月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
か ぜ りゅうこう たいちょうかん リ いっそう き いちにち
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、一日
いちにち たいせつ す 一日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年(ことし)はうま年(どし)!



うまのように野菜(やさい)を
たっぷり食べよう!



箸(はし)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(あじ)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いまし
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(りょうり)や、昔(むかし)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(こんだて)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(くじら)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(し)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(むさしの)の総料理長(そうりょうりちよう)・尾崎(おさき)充氏(みつ)が考案(こうあん)した献立(こんだて)です。いつもとはひと
味違う給食(あじちが きゅうしょく)をお楽しみに♪



ひ	よう	こんだてめい		おもにからだをつくるもと 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	きょう じょく					
9	金	ぎょうじしょくこんだて はるの ななくさ ごはん		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 すずしろ こまつな ながねぎ	544	24.6
13	火	ごはん	ふゆやさいかレー 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 いりこま	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	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 いりこ 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)	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	ひきわりなっとう にくじゃが からしあえ	なっとう 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 ごはん		とりにく とうふ あぶら あげ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも こんに ゃく	ごぼう だいこん にんじん れんこん しいたけ	661	28.5
20	火	ソフトめん	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	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 パ イ(きじにゅうあり)	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	ごはん	わかやさんのこまつなふりかけ くじらのかりんあげ とんじる	ちりめんじゃこ くじら ぶたにく とうふ あぶら あげ 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 ごぼう ながねぎ	636	28.2
22	木	メキシカン ライス	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 ビーマン パプリカ 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	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	わかめうどん ししゃもフライ なめだけあえ	とりにく あぶらあげ わ かめ ししゃも かんてん	じごなうどん 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	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 トッポギ あぶら でんぶん いりこ 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 いら だいこん えのきたけ	640	24.0
28	水	ごはん	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	ごぼう 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	ホキのムースキャラットソースかけ やさいたっぷりABCスー プ さいたまライスサラダ ブラマンジェブルーベリーソース	ホキ タラ らんばく な まクリーム きゅうにゅう ベーコン ツナ きゅう にゅう かんてん	ソフトフランスパン ベ シャメルソース(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 フ ロココリー パプリカ こまつな フ ルーベリー レモンかじゅう	686	31.2
30	金	ごはん	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 いりこま	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。				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		