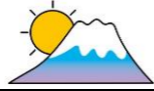


令和4年



1月分予定献立表



日	曜	主食 つけるもの	飲み物	こんだて名		使用材料名	栄養価	
				おかず	おかず		kcal	g
13	木	こどもパン	ジュア	(こどもパン)	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく (アレルギー:小麦 乳 大豆))	580	25.0	
				(ジュア(マスカット))	(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ 乳酸カルシウム ビタミンD (アレルギー:乳))			
				ハヤシシチュー	菜種油 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも コンソメ こしょう カレールウ(アレルギー:小麦) ハヤシルウ(アレルギー:小麦 大豆 豚肉) ウスターソース トマトケチャップ マッシュルーム 枝豆 ワイン			
				チキンのチーズオープンやき	(鶏肉 パン粉 チーズ 植蛋 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 酵母エキス 赤ピーマン パセリ (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 乳))			
☆ (14)	金	ごはん	牛乳	★かいそうサラダ(こみおドレッシング)	もやし キャベツ (わかめ ふり 赤つものま 茎わかめ きざみ昆布) 食塩 香味塩ドレッシング(アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 ごま)	662	24.0	
				しらたまどうに	鶏肉 しいたけ 人参 大根 和風だし 食塩 しょうゆ 白玉だんご なたと 白菜			
				やつがしらコロッケ ソース	(パン粉 バター粉 八つ頭 パン粉 玉ねぎ 鶏肉 醤油 味噌 砂糖 食塩 こしょう (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース			
				★ごもくきんばら	菜種油 豚肉 ごぼう こんにゃく かつま揚げ みりん 砂糖 和風だし しょうゆ いんげん ごま油 ごま			
(17)	月	ごはん	牛乳	なめこのみそしる	なめこ 和風だし みそ 豆腐 わかめ とうがらし	567	27.7	
				あかうおのゆうあんやき	(赤魚 醤油 発酵調味料 砂糖 酒 ゆず果汁 (アレルギー:小麦 大豆))			
				★キムタクごはんのぐ	菜種油 豚肉 たくあん(アレルギー:小麦 大豆 ごま) キムチ(アレルギー:小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン) 長ねぎ ごま (小麦粉 食塩 (アレルギー:小麦))			
				(ソフトめん)	鶏肉 人参 和風だし しょうゆ 清酒 砂糖 油揚げ ほうれん草 わかめ 長ねぎ			
18	火	ソフトめん	牛乳	きつねうどんじる	(魚肉すり身 でん粉 砂糖 食塩 みりん 清酒) 米油 小麦粉 片栗粉 青のり 食塩	809	40.4	
				ささかまのいそべあげ(小1中2コ)	(カタクチウイ 砂糖 でん粉 食塩)			
				★ミニフィッシュ	人参 タら 清酒 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ 春雨 チンゲンサイ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油			
				たらとチンゲンサイのスープ	(植蛋 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 でん粉 みりん 砂糖 食塩 酵母エキス (アレルギー:大豆 鶏肉 豚肉))			
(19)	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグあんかけ	和風だし 砂糖 しょうゆ 酢 みりん 片栗粉	529	19.9	
				いためナムル	菜種油 にんにく 人参 もやし 小松菜 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ ごま油 ごま			
				やさいとたまごのスープ	(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく (アレルギー:小麦 乳 大豆))			
				えびグラタン	菜種油 鶏肉 しいたけ 人参 玉ねぎ 豆腐 コンソメ こしょう しょうゆ 片栗粉 卵 ほうれん草 わかめ			
(20)	木	しょくパン ジャム	牛乳	ヨーグルトあえ	(牛乳 プロセスチーズ マカロニ 玉ねぎ ベジマールソース えび 人参 コーン マッシュルーム マーガリン 食塩 植物油 香辛料(アレルギー:小麦 大豆 乳 えび))	622	25.4	
				(キャラメルパテ)	みかん バインアップル もも ヨーグルト 砂糖			
				(わかめごはん)	(水あめ 砂糖 果糖脱脂練乳 カaramelシロップ でん粉 (アレルギー:乳))			
				コーヒータン	(精米 わかめ 砂糖 食塩 酵母エキス)			
☆ (21)	金	わかめ ごはん	ヨー 牛乳	アルファベットスープ	(生乳 砂糖 コーヒー抽出物 乳製品 (アレルギー:乳))	740	26.8	
				からあげ(2コ)	ペーコン(アレルギー:豚肉) 人参 たまねぎ じゃがいも コンソメ 鶏がらスープ 食塩 こしょう ほうれん草 マカロニ			
				はるさめサラダ(ちゅうかごまドレッシング)	(鶏肉 酒 塩 (アレルギー:鶏肉)) 片栗粉 米油			
				とうふのすましじる	人参 きゅうり はるさめ 食塩 中華ごまドレッシング(アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま)			
(24)	月	ごはん	牛乳	しろごまつくねあんかけ	しいたけ 人参 和風だし 食塩 しょうゆ 清酒 豆腐 ほうれん草 わかめ 長ねぎ	641	24.7	
				ふたにくのチャプチェ	(鶏肉 玉ねぎ パン粉 ごま 鶏いり 砂糖 食塩 でん粉 大豆油 豚脂 みりん (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま))			
				はくさいのわふうスープ	和風だし 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉			
				しろみぎかなのカレーフライ	菜種油 生姜 豚肉 醤油 清酒 人参 たけのこ しいたけ コンソメ 砂糖 こしょう オイスターソース 春雨 ごま油			
(25)	火	ごはん	牛乳	ほろろとコーンのスープ	玉ねぎ 人参 白菜 豆腐 和風だし しょうゆ 食塩 長ねぎ	589	22.8	
				はんぱくききのこマトソース	(ホキ パン粉 濃粉 小麦粉 大豆たんぱく 食塩 カレー粉 こしょう (アレルギー:小麦 大豆)) 米油			
				いろどりサラダ(イタリアンドレッシング)	菜種油 ペーコン(アレルギー:豚肉) しめじ ほうれん草 コーン コンソメ しょうゆ こしょう			
				ポトフふう	白菜 人参 じゃがいも コーン 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう			
(26)	水	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこマトソース	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 植蛋 食塩 清酒 大豆油 (アレルギー:鶏肉 豚肉 小麦 大豆))	607	20.7	
				しょうゆコロッケ ソース	オリーブ油 玉ねぎ マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレー 鶏がらスープ 食塩			
				チーズタルト	人参 きゅうり キャベツ イタリアンドレッシング			
				やさいとたまごのスープ	(小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 小麦たんぱく 食塩 (アレルギー:小麦 大豆 乳))			
27	木	さきたま ボール	牛乳	ポトフふう	(小麥粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 小麦たんぱく 食塩 (アレルギー:小麦 大豆 乳))	697	20.0	
				やさいコロッケ ソース	フランク(アレルギー:豚肉) 人参 玉ねぎ セロリー じゃがいも 鶏がらスープ コンソメ 食塩			
				チーズタルト	こしょう ワイン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー			
				やさいソテー	(じゃがいも 人参 玉ねぎ コーン 砂糖 大豆油 食塩 パン粉 米粉 小麦粉 (アレルギー:小麦 大豆))			
(28)	金	むぎ ごはん	牛乳	ツナカレー	米油 中濃ソース	769	22.5	
				ショウロパン(2コ)	(小麦粉 マーガリン 砂糖 鶏卵 食塩 クリームチーズ 牛乳 レモン果汁 (アレルギー:小麦 大豆 乳 卵))			
				やさいソテー	(精米 米粒麦)			
				やさいソテー	菜種油 にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも カレー粉 スープストック ウスターソース 中濃ソース			

※ () するしの日、おわんが2こきます。
 ※ ☆するしの日、特別献立です。
 ※ **太字のもの**は、学校配送品です。
 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※ 主な調味料のアレルギーについて
中華だし(大豆 鶏肉 豚肉) スープストック(なし) 10月より変更になりました
 コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)
 中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
 ※ スプーンするしの日、先割れスプーンがつかます。
 ※ **★のついてる日は、かみかみメニューです!**
 意識して「よくかんで」食べる日にしましょう!

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの

羽生市学校給食センター

日	曜	主食 つけるもの	飲み物	こんだて名		使用材料名	栄養価	
				おかず	おかず		kcal	g
(31)	月	なめし	牛乳	(なめし)	(精米 広島菜 食塩 砂糖)	605	31.6	
				とうふとえのきのすましじる	人参 えのきたけ 和風だし 食塩 しょうゆ 豆腐 わかめ			
				まぐろのごまがらめ	(きはだまぐろ でん粉) 米油 砂糖 しょうゆ みりん ごま			
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数13回)						平均栄養価	632	25.0
							796	30.4

1月給食だより

あけましておめでとうございます!

早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかりと行い、感染予防に努めましょう。また、好き嫌いをしないで何でも食べ、免疫力を高めて病気にかかりにくい体を維持してくださいね。

今月のいがまんじゅうが出る学校♪♪
 ☆18日(火) 南中
 ※原材料:小麦粉 砂糖 卵 ふくらし粉 ささげ もち米 あんこ 水あめ 塩
 ※いがまんじゅうは、給食センターから食缶に入れて配送されます。

羽生市の特産物「丸系やつがしら」が・・・
コロッケになった!!

※ホクホクとした食感と、ほのかな甘みがおいしい、丸系やつがしら。今回はコロッケとして登場! 開発者もびっくりの美味しさです☆ 14日の給食に登場予定なので楽しみにしてくださいね。

1/24~1/30 学校給食の昔と今

今月の羽生産食材
 ・米 ・大根
 宝蔵寺みそ ・丸系ハケ頭

今月の埼玉産食材
 ・長ねぎ ・きゅうり

今月の特別献立
 ・14日(金)お正月献立
 ・21日(金)羽生南小
 リクエストメニュー

昔の給食をみてください!

昭和22年ごろ
 トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ
 コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ
 ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘許あえ・みかん

昭和51年ごろ
 カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

今のご給食は?
 ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

お知らせ
 学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。

*姉妹都市ベルギー献立