



令和8年 1月 分 献 立 表 (Aコース)

行田市立学校給食センター「ひまわり」

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー	たん白質
9金 お正月 献立	ごはん		◎★おぞうに だてまきふうたまごやき ★ななくさごはんの具	ごはん にごみもち ごま油	牛乳 だてまきふうたまごやき(卵・小麦・大豆) ちりめんじゃこ(えび・かに・いか)・ ささかまぼこ・油あげ	にんじん・だいこん・しいたけ・はくさい・ながねぎ かぶ・きりぼしだいこん・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ・こまつな	562	22.9
13火	こども パン		★ミネストローネ あじつきチキンカツ★ ★ブロッコリーサラダ	こどもパン(小麦・大豆) 油・じゃがいも・マカロニ(小麦) 油・さとう 油・さとう	牛乳 ベーコン(豚)・だいず チキンカツ(小麦・大豆・鶏)	にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト・にんにく ブロッコリー・カリフラワー	607	24.7
14水	ごはん		★にくじゃが ぼらのあまみそ焼き ◎★くわかめとこんさいのきんぴら	ごはん さとう・じゃがいも 油・さとう・ごま	牛乳 ぶたにく・さつまあげ ぼらのあまみそつけ(大豆) くわかめ	にんじん・たまねぎ・しらたき・いんげん ごぼう・にんじん・こんにゃく	593	28.0
15木	地粉 うどん		★たまごあんかけうどんの汁 ☆ささみのサクサクあげ ★はくさいのおかか和え	地粉うどん(小麦) でんぶん 油 さとう	牛乳 なると・油あげ・たまご カリカリささみあげ(小麦・大豆・鶏) あじつけおかか(小麦・大豆)	にんじん・ほうれんそう・ながねぎ にんじん・はくさい・もやし	633	25.3
16金	ごはん		★ギムチスープ いかチヂミ ★ぎょうざどんの具	ごはん さとう・でんぶん 油・ごま油・でんぶん	牛乳 とりにく・とうふ いかチヂミ(小麦・大豆・いか) ぶたにく	しらたき・にんじん・ながねぎ・えのきたけ・はくさいギムチ にんにく・しょうが・キャベツ・ニラ	618	26.6
19月	ごはん	ジョア 	★こんさいハヤシライス きびなごのサクサクフライ(2) ◎かいそうミックスサラダ	ごはん 油・じゃがいも・ハヤシルウ(小麦) 油 たまねぎドレッシング(小麦・大豆・りんご)	ジョア・マスカット(乳) ぶたにく・ミルクカルシウム きびなごのサクサクフライ (小麦・大豆) わかめ・くわかめ・つのまた・ こんぶ・ふのり	にんにく・にんじん・たまねぎ・だいこん・れんこん きゅうり・キャベツ	541	17.2
20火	ごはん		★フォーいりスープ プレーンオムレツ ★ガバオライスの具	ごはん ごま油・フォー ごま油・さとう・(小麦)	牛乳 とりにく プレーンオムレツ(卵・大豆) とりにく・だいずミート	にんじん・たけのこ・しいたけ・はくさい ピーマン・あかパプリカ・たまねぎ・しょうが・にんにく	585	26.3
21水	わかめ ごはん		★いなか汁 ☆にくじゃがコロッケ ★おひたし	わかめごはん 油 さとう	牛乳 あつあげ・みそ・にぼし にくじゃがコロッケ(小麦・乳・大豆・ 牛肉)	だいこん・ごぼう・にんじん・こまつな ほうれんそう・にんじん・もやし	652	21.8
22木	ツイスト パン		★さつまいものクリームスープ ★ハニーマスタードチキン ★いろいろサラダ	ツイストパン(小麦・大豆) バター(乳)・こめこ・さつまいも はちみつ・油 油・さとう	牛乳 ベーコン(豚)・しろいんげんまめ 牛乳・ミルクカルシウム とりにく きんときまめ	にんじん・たまねぎ (りんご) にんじん・キャベツ・えだまめ(大豆)	650	30.8
23金	ごはん		★きりたんぼ汁 ◎れんこんメンチ ★だいずのいそに	ごはん きりたんぼ 油 油・さとう	牛乳 とりにく れんこんメンチ(小麦・大豆・豚・鶏) だいず・さつまあげ・ひじき	にんじん・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・ほうれんそう・ながねぎ にんじん	690	29.4
26月 最初の 献立	もち麦 入り ごはん		★とん汁 あじのしお焼き ★たくあんあえ	もち麦入りごはん 油・さといも 油 ごま	牛乳 ぶたにく・とうふ・油あげ・みそ・にぼし あじのいちやばし	にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ キャベツ・こまつな・にんじん・たくあん(小麦・大豆・ごま)	591	28.4
西小 27火 リク エスト 献立	ごはん		★トックスープ ◎★ヤンニョムチキン(2) ★チャプチェ	ごはん でんぶん・ごま油・トック でんぶん・こめこ・油・ごま油・さとう・ごま でんぶん・油・はるさめ・さとう・ごま・ ごま油	牛乳 たまご とりにく・(大豆) ぶたにく	にんじん・だいこん・たけのこ・ほうれんそう・ながねぎ にんにく にんにく・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ピーマン	692	30.6
28水	コッペ パン		★ホワイシチュー フランクのバーベキューソースかけ(2) オレンジ	コッペパン(小麦・大豆) 油・じゃがいも・ホワイルウ(小麦・ 豚) さとう・ごま油	牛乳 とりにく・牛乳・スキムミルク フランク(豚)・(大豆)	にんじん・たまねぎ オレンジ	665	28.1
29木 合併記念 給食	ごはん	コーヒーマルク 	やきのり ★ビーンズカレー ★あおのりポテトビーンズ ★にくやさしいため	ごはん 油・さつまいも・カレールウ じゃがいも・油・でんぶん 油	コーヒーマルク(乳)・やきのり あおだいず・とりにく・ミルクカルシウム あおだいず・あおのり ぶたにく	にんじん・たまねぎ・にんにく にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・しいたけ	751	24.6
30金	ごはん		★あさりのみそ汁 ハンバーグおろしソースかけ★ ◎★ごぼうサラダ	ごはん さとう・でんぶん ごま・ノンエッグドレッシング(大豆)	牛乳 あさり・にぼし・みそ・とうふ・ 油あげ・わかめ ハンバーグ(小麦・乳・大豆・豚・鶏)	にんじん だいこん ごぼう・にんじん・きゅうり	690	25.5
15回	<div>※ ☆・・・新しいメニュー、★・・・手作りメニュー、◎・・・かみかみメニュー、🍴・・・はスプーンを持参しましょう。 ※ 使用している油は、なたね油のキャノーラ油です。 ※ コンタミネーションについてご心配な方はお問い合わせください。 ※ 食器についたあえものなどの野菜は、ゴムベラでよく落としてください。 ※ 材料入荷の都合による献立変更はご了承ください。 ※ 不明な点がありましたら給食センター(電話 048-553-1114)へお問い合わせください。</div> <div>リクエスト給食 </div> <div>・ごはん ・牛乳 ・トックスープ ・ヤンニョムチキン ・チャプチェ ○ ○</div> <div>今日は西小学校 のみなさんが 考えてくれました。</div> <div>基準値 塩分基準値(g) 塩分平均値(g)</div>						kcal 650	g 26.8

そうしゅん わかな い ななくさ おん けんこう いの
早春の若菜を入れた七草がゆで、1年の健康を祈る

がつなのが なのかしょうがつ おん せびょうそくさい いの ぎょうじ おこな
1月7日は、「七日正月」ともいい、1年の無病息災を祈る行事が行われ、そ
ひ あさ ななくさ た おん げん せ す ある
の日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせるといわれています。古くに
ちゅうごく つた え どじだい いっぱん ひる い りゅうしやう いま
中国から伝わり、江戸時代になって一般に広まったと言われるこの風習は、今も
受け継がれています。

七草がゆに入れる七草は、一般に春の七草と呼ばれる「せり・なずな・ごぎ
う(おぎょう)・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」が知られています。
どれもあまり聞きなれない名前ですが、すずなはカブ、すずしろは大根のことで
す。他にも早春に生えるせりは、春の野菜としても知られています。

