



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	牛乳	◎★おぞうに だてまきふうたまごやき	ごはん にこみもち	牛乳 だてまきふうたまごやき(卵・小麦・大豆)	にんじん・だいこん・しいたけ・はくさい・ながねぎ	562	22.9
			★ななくさごはんの具	ごま油	ちりめんじやこ(えび・かに・いか)・ ささかまぼこ・油あげ	かぶ・きりばしだいこん・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		
13火	こども パン	牛乳	★ミネストローネ あじつきチキンカツ★ ★プロカリサラダ	こじもパン(小麦・大豆) 油・じゃがいも・マカロニ(小麦) 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	牛乳	★にくじやか ほらのあまみそ焼き ◎★くきわかめとこんさいのきんびら	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 ほらのあまみそつけ(大豆) くきわかめ	にんじん・たまねぎ・じらつき・いんげん こぼう・にんじん・こんにゃく	593	28.0
15木	地粉 うどん	牛乳	★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	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	牛乳	★キムチスープ いかチヂミ ★ぎょうざどのの具	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)	しらたき・にんじん・ながねぎ・えのきたけ・はくさいキムチ 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	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)	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	牛乳	★フォーリススープ ブレーンオムレツ ★ガパオライスの具	ごはん ごま油・フォー ごま油・さとう・(小麦)	牛乳 とりにく ブレーンオムレツ(卵・大豆)	にんじん・たけのこ・しいたけ・はくさい ビーマン・あかバブリカ・たまねぎ・しょうが・にんにく	585	26.3
21水	わかめ ごはん	牛乳	★いわなか汁 ☆にくじやがコロッケ ★おひたし	わかめごはん 油	牛乳 あつあげ・みそ・にぼし にくじやがコロッケ(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	牛乳	★さつまいものクリームスープ ★ハニーマスタードチキン ★いりどりサラダ	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	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	にんじん・たまねぎ (りんご)	650	30.8
23金	ごはん	牛乳	★きりたんぽ汁 ◎れんこんメンチ ★だいすのいそに	ごはん 油	牛乳 とりにく れんこんメンチ(小麦・大豆・豚・鶏)	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	牛乳	★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	牛乳 ぶたにく・とうふ・油あげ・みそ・にぼし あじのいちやぼし	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	牛乳	★トックスープ ◎★ヤンニョムチキン(2) ★チャプチエ	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)	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	692	30.6
28水	コッペ パン	牛乳	★ホワイトシチュー 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・ホワイトルウ(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・ミルク	やきのり ★ビーンズカレー ★あおのりポテトビーンズ ★にくやさいいため	ごはん 油・さつまいも・カレールウ じやがいも・油・でんぶん 油	コーヒー・ミルク(乳)・やきのり あおだいす・とりにく・ミルクカルシウム あおだいす・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・しいたけ・ピーマン	751	24.6
30金	ごはん	牛乳	★あさりのみそ汁 ハンバーグおろしソースかけ★ ◎★こぼうサラダ	ごはん さとう・でんぶん ごま・パ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 こぼう・にんじん・きゅうり	690	25.5
15回			*☆...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、ゴムべら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是ご了承ください。 *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 style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・トックスープ ・ヤンニョムチキン ・チャプチエ </div> <div style="flex: 1; margin-left: 20px;"> <p>今月は西小学校のみなさんが考えてくれました。</p> </div> </div>	基準値 kcal 650 g 26.8		
						塩分基準値(g) 2.0	塩分平均値(g) 2.9	

早春の若菜を入れた七草がゆで、1年の健康を祈る

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。古くは中国から伝わり、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・ごぎょう(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。

