



日	曜	しゅ 主 食	しょく 牛乳	お か ず	ち にく は 血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	ね から は 熱や力のものに なる食品(黄)	ち から は からだの調子を ととの 整える食品(緑)	I kcal	タ ク質 g
9	金	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 もち入りおいなり わかめとツナの和え物 うどんにのせる	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ ツナ わかめ	うどん ごま油 砂糖 もち	にんじん 小松菜 たまねぎ 干しいたけ しょうが きゃべつ きゅうり	851	35.8
13	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ごぼうサラダ みかん	牛乳 豚肉 ひじき	ごはん ジャガイモ 油 カレールウ ごま ごまドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう れんこん とうもろこし インゲン みかん	873	25.2
14	水	黒糖/パン	牛乳	トック入りお雑煮 白ゴマつくね② きゅべつときさみのサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ つくね ささみ	パン 砂糖 かたくり粉 和風ドレッシング トック 黒糖	ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ きゃべつ ブロッコリー	837	34.8
15	木	ごはん	牛乳	豚キムチ とんとんまんじゅう② 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ 茎わかめ	ごはん 油 砂糖 中華ドレッシング 薄力粉	しょうが ににく きゃべつ 白菜キムチ りょくとうもやし ニラ にんじん きゅうり 大根 切干大根	876	34.9
16	金	厚切り食パン	牛乳	ハムカツ ☆中濃パックソース 肉団子と春雨のスープ フルーツクリーム ハムカツサンドか フルーツサンドか・・	牛乳 ハム 豚肉	パン 油 はるさめ ホイップクリーム	たまねぎ えのき ほうれん草 にんじん しょうが モモ バインアップル みかん	871	26.6
19	月	根菜カレーごはん	牛乳	深谷ねぎメンチカツ 豆乳みそスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー ヨーグルト 豆乳	ごはん 油 さつまいも	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 ににく ねぎ 白菜 えのき たまねぎ	823	32.7
20	火	ごはん	牛乳	白身魚のねぎ塩レモンソース 磯香和え かぼちゃ豚汁	牛乳 タラ のり 豆腐 油揚げ 豚肉	ごはん 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 さつまいも ごま	ねぎ ににく レモン ほうれん草 りょくとうもやし にんじん かぼちゃ 大根 ごぼう	787	31.7
21	水	フラワーロール	牛乳	ハニーマスターードチキン ポテトサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	パン はちみつ ジャガイモ オリーブオイル マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり きゅべつ	813	32.8
22	木	ごはん ☆おかかぶりかけ	牛乳	豚肉と大根の煮物 白身魚フリッター② たくあん和え	牛乳 かつおぶし 豚肉 白身魚	ごはん 油 ジャガイモ さといも 砂糖 ごま	大根 にんじん ねぎ インゲン こんにゃく しょうが ほうれん草 りょくとうもやし チンゲン菜 きくらげ しゃくし菜 きゃべつ 大豆もやし	830	27.7
23	金	中華めん	牛乳	豆乳タンタンメンのスープ 揚げ餃子③ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆乳	中華めん 油 ごま 春雨	ににく しょうが ねぎ りょくとうもやし チンゲン菜 きくらげ しゃくし菜 きゃべつ 大豆もやし	816	31.2
26	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー 彩玉ナムル ユッケジャンスープ アジア	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	ごはん かたくり粉 油 砂糖 ごま油 韓国ナムルドレッシング	ねぎ しょうが ににく かいふ ブロッコリー 小松菜 にんじん えのき きくらげ チンゲン菜 大豆もやし ニラ	828	36.1
27	火	ごはん	牛乳	さばの生姜焼き 切干大根のカレーきんぴら さつまいも汁	牛乳 サバ 豚肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 さつまいも ごま	しょうが ににく しらたき 切干大根 大根 ごぼう ねぎ しめじ	877	32.5
28	水	子どもパン	牛乳	チーズハンバーガーセット (スライスチーズ・ケチャップハンバーグ) 彩の国サラダ ガンボスープ アメリカ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ベーコン チーズ	パン 油 さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しょうが ににく トマト 小松菜 にんじん セロリ オクラ 白菜	849	30.6
29	木	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 彩の国納豆 えごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 納豆	ごはん ジャガイモ 砂糖 油 ごま えごま	インゲン にんじん こんにゃく きゅべつ ほうれん草	826	35.1
30	金	ツイストパン	牛乳	ニヨッキのクリーム煮 たこナゲット② ハムのマリネ ヨーロッパ	牛乳 鶏肉 たこ ハム	パン ニヨッキ 油 シチュールウ	たまねぎ にんじん ににく きゅべつ きゅうり レモン	815	27.4

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

あけまして
おめでとうございます

みんなにとって
2026年が
よい1年と
なりますように！



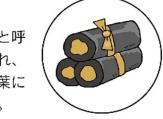
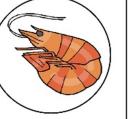
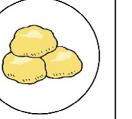
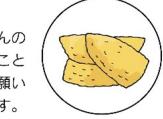
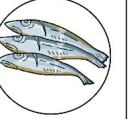
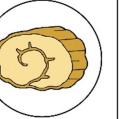
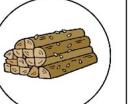
1/24～1/30は『全国学校給食週間』です。
この期間には世界の料理×さいたまの
コラボを行っています。
詳しくは食育だよりをごらんください♪

おせちの意味、知ってるかな？

みなさんお正月におせちは食べましたか？

おせちとは、1年の初めに家族みんなの健康や幸せを願って食べる料理です。
おせちにはたくさんの種類の料理がはいっており、ひとつひとつ意味が
込められています。食を通して日本の食文化を学びましょう。



こぶ巻き 昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。		えび えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。		きんとん きんとん（金团）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。	
数の子 数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。		田づくり 田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。		伊達巻き 巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。	
黒豆 まめは、まめに動き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。		たたきごぼう ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や災厄の願いが込められています。			



ります。

れています。