



1月の予定献立表



今月の給食目標
かんしゃしてたべよう

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)
		しゆしよく	のみもの	おかず					
☆おめでとうこんだて☆									
13	水	おめでとうごはん	ぎゆうにゆう	まつかぜやき いそかあえ すましじる	527	27.7	ぎゆうにゆう とりにく とうふ たまご のり スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし えのき	ごはん あかまい ごま パンこ さんおんとう
☆かがみびらきこんだて☆									
14	木	とりごぼうごはん	ぎゆうにゆう	ななくさじる しらたまぜんざい	634	25.4	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ あずき	にんじん ごぼう さやえんどう だいこん はくさい しゆんぎく かぶ せり みつば ねぎ	ごはん サラダあぶら しらたまもち じょうはくとう
15	金	にくやさいラーメン	ぎゆうにゆう	インドサモサ	691	24.4	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん しょうが もやし きゃべつ こまつな にんにく ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さんおんとう ちゅうかめん ぎょうぎのかわ サラダあぶら
18	月	ごはん	ぎゆうにゆう	あかうおのてりやき ほうれんそうともやしのおひたし とんじる	512	26.5	ぎゆうにゆう あかうお ぶたにく	にんじん ごぼう しょうが もやし ほうれんそう だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも でんぶ サラダあぶら さんおんとう
19	火	ごもくずし	ぎゆうにゆう	ちくわの2しよくてんぶら けんちんじる	662	27.1	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ ちくわ たまご あおのり とうふ	こんにやく にんじん れんこん ねぎ しいたけ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも じょうはくとう ごま さんおんとう こむぎこ こめぬかあぶら
20	水	バターリングパン	ぎゆうにゆう	はくさいいりシチュー パリパリサラダ	552	21.5	ぎゆうにゆう とりにく スキムミルク かいそう	にんじん とうもろこし たまねぎ はくさい パセリ きゃべつ きゅうり	バターリングパン サラダあぶら はくりきこ バター ごまあぶら ワンドンのかわ
21	木	レタスチャーハン	ぎゆうにゆう	てづくりやきぎョーザ はるさめスープ	578	26.6	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン いか	にんじん とうもろこし ねぎ レタス にら はくさい しょうが にんにく もやし しいたけ	ごはん はるさめ でんぶ サラダあぶら さんおんとう ぎょうぎのかわ ごまあぶら
22	金	ジャンバラヤ	ぎゆうにゆう	きのこときゃべつのサラダ つぶつぶコーンスープ	636	21.4	ぎゆうにゆう いか ソーセージ とりにく スキムミルク	とうもろこし にんじん えだまめ トマト パセリ きゃべつ きゅうり しめじ	ごはん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら パター チーズ こむぎこ
☆むかしのきゆうしよくこんだて☆									
25	月	ごはん	ぎゆうにゆう	さけのしおやき きゅうりとたくあんのごまあえ すいとん	532	17	ぎゆうにゆう さけ ぶたにく あぶらあげ	きゅうり にんじん たくあん ねぎ ほうれんそう	ごはん でんぶ こむぎこ ごま さつまいも
26	火	メロンパン	ぎゆうにゆう	とりのガーリックあげ マリネサラダ ウインナーいりトマトスープ	744	27.5	ぎゆうにゆう とりにく たまご ウインナー	きゅうり にんじん とうもろこし トマト あかピーマン あおピーマン パセリ にんにく たまねぎ セロリ	メロンパン じゃがいも パンこ さんおんとう こむぎこ こめぬかあぶら サラダあぶら
☆3ねんせいがいねかりしたおこめをつかうよ☆									
27	水	チキンカレー	ぎゆうにゆう	ツナいりサラダ みかん	642	21.3	ぎゆうにゆう とりにく スキムミルク わかめ ツナ	みかん にんじん きゅうり しょうが にんにく トマト きゃべつ とうもろこし	ごはん じゃがいも おおむぎ こむぎこ チーズ パター ごま
28	木	ごはん	ぎゆうにゆう	ピーマンのにくづめフライ はくさいちりめん しめじのみそじる	602	24.2	ぎゆうにゆう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ たまご	あかピーマン あおピーマン はくさい たまねぎ ほんのうねぎ しめじ	ごはん はくりきこ パンこ サラダあぶら
29	金	ミートソーススパゲッティ	ぎゆうにゆう	おんやさいのかりかりポテのせ サイダーいりカラフルゼリー	660	25	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん にんにく しょうが ごぼう セロリ トマト きゃべつ たまねぎ	スパゲッティ じゃがいも オリーブオイル サラダあぶら バター カラフルゼリー サイダー こむぎこ こめぬかあぶら

☆1月13日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。

☆ マークがついた日は箸を持たせてください。

☆食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。御了承ください。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「むかしのきゆうしよく」について話をしてみませんか？



あけまして おめでとう ございます



安全で、おいしく、楽しみになるような
給食を目指し、給食室一同がんばります。
本年もよろしく願いいたします。

