



# 1月の予定献立表



今月の給食目標  
かんしゃをして 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 しょくひん(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
☆おめでとうこんだて☆ 減塩メニュー 食塩1.5g									
11	木	おせきはん	ぎゅうにゅう	とりまつかぜ いそかあえ ななくさいりぞうに	605	23.1	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご のり スキムミルク	たまねぎ しいたけ しょうが もやし こまつな にんじん えのき せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ	ごはん あかまい しろまい もち パンこ さんおんとう ごま
12	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのあまからソースがけ やさいのこうみあえ ちゅうかふうコーンスープ	612	22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きやべつ きりぼしだいこん しめじ あおピーマン とうもろこし トマト しょうが たまねぎ にんじん いら チンゲンサイ	ごはん おしむぎ でんぶん ごまあぶら じゃがいも
15	月	プルコギどん	ぎゅうにゅう	トック フルーツポンチ	587	23.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんにく いら たまねぎ えのき にんじん しめじ だいこん こまつな ねぎ みかん りんご もも こんにやく	ごはん おしむぎ ごま でんぶん あんぱんプリン ごまあぶら
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのたつたあげ(カレーあじ) きりぼしだいこん みそしる	541	25.4	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ	はくさい きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ こまつな たまねぎ ぼんのうねぎ こんにやく	ごはん でんぶん ごま さんおんとう こめぬかあぶら
17	水	パーガーパン	ぎゅうにゅう	とりのてりやき きやべつのサラダ やさいのスープ	588	23.1	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	きやべつ とうもろこし しょうが たまねぎ れんこん にんじん	パーガーパン サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう
18	木	ピラフ	ぎゅうにゅう	ますのハーブパンこやき マリネサラダ	518	20.4	ぎゅうにゅう ます ウイナー チーズ ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン あかピーマン きゅうり レモン にんにく とうもろこし バジル	ごはん パター パンこ オリーブオイル
19	金	わかめうどん	ぎゅうにゅう	とりにくのつつみあげ	604	24	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	はくさい えのき こまつな ねぎ たまねぎ にんじん こねぎ しょうが にんにく しいたけ	うどん ギョーザのかわ でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき もやしのあえもの やさいのみそしる	538	22.8	ぎゅうにゅう さわら かいそう とうふ	もやし にんじん しめじ しゆんぎく きやべつ たまねぎ	ごはん さつまいも ごまあぶら
23	火	ポロネーゼスパゲッティ	ぎゅうにゅう	パリパリサラダ りんご	652	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ きやべつ にんにく しょうが セロリ トマト にんじん かんでん りんご	スパゲッティ オリーブオイル パター こむぎこ こめぬかあぶら ごまあぶら わんたんのかわ
☆全国学校給食週間 24日～30日 ☆はじめての給食こんだて◇									
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	やきざけ やさいのあえもの えいようみそしる(当時の名称)	602	23.1	ぎゅうにゅう さけ	きゅうり だいこん しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにやく はくさい	ごはん すいとん さといも
◇埼玉県ご当地グルメこんだて◇									
25	木	おつきりこみ つけうどん (秩父市)	ぎゅうにゅう	さつまいもてんぷら(川越市) とりのてんぷら	630	33	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ とりにく	かぼちゃ こまつな にんじん ねぎ しいたけ まいたけ たまねぎ	うどん じゃがいも さつまいも こむぎこ こめぬかあぶら
◇昭和20年代のこんだて◇									
26	金	コッペパン	ぎゅうにゅう	アジフライ ごまあえ ポタージュスープ	638	20.4	ぎゅうにゅう あじ たまご とりにく チーズ スキムミルク	きやべつ もやし たかあん にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ グリーンピース	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ ごま しょうはくとう パター こめぬかあぶら
29	月	みそラーメン	ぎゅうにゅう	むねさんギョーザ	648	23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	きやべつ にんにく しょうが いら もやし ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら でんぶん ギョーザのかわ こめぬかあぶら
30	火	グラパン	ぎゅうにゅう	やさいのスープ ゼリーミックス	617	24.5	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウイナー	にんにく にんじん きやべつ しめじ れんこん とうもろこし えのき あおピーマン こんにやく	コッペパン マカロニ こむぎこ パター オリーブオイル ゼリー(ぶどう・りんご・レモン)
◇ちゅうかりょうり◇									
31	水	マーボードーフどん	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ みかん	646	22.3	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく こねぎ たまねぎ いら にんじん もやし はくさい みかん	ごはん ワンタンのかわ さんおんとう ごまあぶら でんぶん ラーゆ

☆1月10日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしくお願いいたします。

☆ は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。

☆毎日必ず、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。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「食事ができるまで、関わっているたくさんの人」について考えたり話をしたりしてみませんか？

**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・調理員一同がんばります。  
本年もよろしくお願いいたします。