

1月の予定献立表

令和3年度1月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	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 ちようしき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
		しよく	のみもの	おかず					
13	木	あけまして おめでとうごはん			547	27.8	ぶり・ゆば	だいこん・にんじん・こまつな	こめ・あかまい・ごま・さとう・あぶら・でんぷん
		あかまいごはん	ぎゆうにゆう	ぶりのてりやき こうはくなますごますあえ すましじる					
14	金	こしょうがつりょうり			738	31.6	わかめ・とりにく・たまご・みそ・あずき	たまねぎ・しょうが・もやし・ほうれんそう	こめ・ごま・パンこ・さとう・しらたまだんご
		わかめごはん	ぎゆうにゆう	まつかぜやき ほうれんそうのおかかあえ しらたまぜんざい					
17	月	わかばがっきゆうがそだてただいこんメニュー			682	24.9	とりにく・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・しょうが・ねぎ・だいこん	こめ・あぶら・しらたき・さとう・じゃがいも・こむぎこ
		きんぴらごはん	ぎゆうにゆう	みそポテト わかばのとりにくだいこん					
18	火	うどん	ぎゆうにゆう	ちゃんぽんつけじる てづくりジャンボしゅうまい	744	25.3	ぶたにく・かまぼこ・えび・いか・ホタテかいたばら・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・コーンかん・きくらげ	うどん・あぶら・でんぷん・しゅうまいのかわ
19	水	ごはん	ぎゆうにゆう	さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのいためもの しょうがのポカポカおみそする	563	27.7	さば・ぶたにく・みそ	にんじん・きりぼしだいこん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう	こめ・あぶら・さとう・ごま
20	木	ごはん	ぎゆうにゆう	ジャーチャーどうふ だいこんのスープ	593	25.9	なまあげ・ぶたにく・とりにく	ほししいたけ・たけのこ・はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・きくらげ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん
21	金	4年1組のリクエストメニュー			598	21.3	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが・ねぎ・みかん	あぶら・こむぎこ・パンこ・ワントンのかわ・セサミバーズ
		カレーパン	ぎゆうにゆう	パリパリサラダ ワントンスープ みかん					
24	月	ぜんこくがっこうきゆうしよくしゅうかん(30日まで)			511	26.4	さけ・ぶたにく・あぶらあげ	きゅうり・たくあん・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・ごま・あぶら・こむぎこ
		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					
25	火	ごしきごはん	ぎゆうにゆう	えいようみそする	472	22.6	とりにく・ひじき・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・たまねぎ・だいこん・こまつな・ねぎ	こめ・あぶら・さといも・こんにやく・さとう
26	水	やきそば	ぎゆうにゆう	わかめのかきたまじる せとか	531	22.2	ぶたにく・あおのり・こうやどうふ・わかめ・たまご	キャベツ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・ねぎ・みかん	ちゅうかめん・あぶら・ごま・でんぷん
27	木	しよくばん	ぎゆうにゆう	はちみつ しろみざかなフライ/せんぎりキャベツ カレーふうスープ	555	24.8	しろみざかな・たまご・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・こまつな	パン・はちみつ・あぶら・こむぎこ・パンこ・じゃがいも・さとう
28	金	スパゲティ	ぎゆうにゆう	ミートソース やさいのしおもみ フルーツヨーグルト	650	31.2	ぶたにく・ぎゆうにゆう・だいず・ヨーグルト	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリー・キャベツ・きゅうり・みかんかん・パインかん	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・さとう
31	月	ごはん	ぎゆうにゆう	タンドリーチキン れんこんサラダ わかめスープ	554	28	とりにく・ヨーグルト・まぐろかん・とりにく・わかめ	にんにく・しょうが・れんこん・ほうれんそう・コーンかん・ねぎ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ	こめ・ごま・さとう・あぶら・マヨネーズ

☆ 志木市減塩プロジェクト・・・赤ちゃんからお年寄りまで。減塩をこころがけて、生活習慣病を予防しましょう。

減塩のおすすめメニューに減塩マークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

☆ 1月の給食集金日は1月11日(火)です。(予備日は20日です。)口座へのご入金をお忘れなく、よろしくお願い致します。