







12月の予定献立表

今月の給食目標
さむさにまけないからだをつくらう

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)	おもにからだのちようしを 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					
3	月	🍊 みかんの日 🍊			643	21.8	ぎゆうにゆう とりにく なまクリーム あさり スキムミルク	たまねぎ とうもろこし にんじん まいたけ にんにく あおピーマン あかピーマン ブロッコリー パセリ みかん	ごはん じゃがいも パター サラダあぶら こむぎこ
		ガーリックピラフ	ぎゆうにゆう 	クラムチャウダー みかん					
4	火	なめこおろしうどん	ぎゆうにゆう 	さばのてんぷら さつまいものてんぷら	648	20.4	ぎゆうにゆう さば たまご わかめ	だいこん なめこ たまねぎ しいたけ にんじん	うどん さつまいも ごまあぶら さんおんとう こめぬかあぶら はくりきこ
5	水	きなこあげパン	ぎゆうにゆう 	やきにくサラダ ミネストローネ	658	22.1	ぎゆうにゆう ぶたにく きなこ だいず	トマト もやし きゃべつ にんじん こねぎ とうもろこし こんにやく たまねぎ エリンギ	こめこあげパン じょうはくとう じゃがいも ごまあぶら ごま サラダあぶら
6	木	ピピンバーグどん	ぎゆうにゆう 	わかめスープ	632	23.2	ぎゆうにゆう とうふ たまご ぶたにく わかめ	にんじん ほうれんそう もやし にんにく しょうが しめじ はくさい きりほしだいこん こまつな	ごはん おおむぎ ごまあぶら さんおんとう
7	金	えびときゃべつの ペペロンチーノ	ぎゆうにゆう 	おんやさいのかりかりポテトのせ	612	21.6	ぎゆうにゆう えび ペーコン	きゃべつ たまねぎ エリンギ ごぼう にんじん にんにく	スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも こめぬかあぶら
10	月	🌟 志木市名産こんだて 🌟 黒米・ふるいちさんの麩使用			564	21.8	ぎゆうにゆう さんま のり	ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ しょうが だいこん	ごはん くらまい ふ でんぶん さんおんとう
		くろまいいりごはん	ぎゆうにゆう 	さんまのかばやき いそかあえ すましじる					
11	火	チキンときのこの クリームソーススパゲッティ	ぎゆうにゆう 	むぎむぎやさいスープ	633	24.5	ぎゆうにゆう とりにく なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん えのき きゃべつ しめじ エリンギ にんにく はくさい	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ パター おしむぎ
12	水	みそラーメン	ぎゆうにゆう 	もやしのナムル	665	24.8	ぎゆうにゆう わかめ ぶたにく ハム	もやし きゃべつ なら えのき ねぎ とうもろこし とうがらし しょうが にんにく たまねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら
13	木	☆ 流れ星こんだて ☆			618	22.6	ぎゆうにゆう さわら ペーコン	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれんそう しめじ かぶ こまつな	ごはん じゃがいも ごまあぶら オリーブオイル マカロニ
		ごはん	ぎゆうにゆう 	さわらのオープンやき やさいのかおりあえ ほしりスープ					
14	金	🍎 防災協力都市 飯綱町のりんご 🍎			620	25.1	ぎゆうにゆう とりにく たまご とうふ わかめ あぶらあげ	たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん だいこん りんご しょうが	ごはん おおむぎ さんおんとう こめぬかあぶら
		とりそぼろどん	ぎゆうにゆう 	とうふのみそしる りんご					
17	月	ごはん	ぎゆうにゆう 	あじのしおこうじやき れんこんとごぼうのきんぴら ごもくじる	622	24.8	ぎゆうにゆう あじ あぶらあげ	ごぼう れんこん こんにやく にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ばんのうねぎ	ごはん さつまいも サラダあぶら さんおんとう
18	火	🌿 2がっきさいこのきゆうしよく 🌿			①621 ②651 ③647 ④675 ⑤632	25.3	ぎゆうにゆう とりにく いか チーズ なまクリーム	トマト たまねぎ にんじん エリンギ あおピーマン とうもろこし しめじ ブロッコリー れんこん とうもろこし にんにく しょうが グリンピース	ごはん おしむぎ パター はくりきこ サラダあぶら こめぬかあぶら
		あわゆきライス	ジョア (マスカット)	フライドチキン セレクトデザート					

- ☆5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。
- ☆毎月19日は食育の日です。今月は「つよいからだをつくること」について話をしてみませんか？
- ☆毎日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。
- ☆  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。
- ☆18日のセレクトデザートは、種類によってカロリーが異なるため、①～⑤で記載しました。

- ①チョコケーキ ②いちごケーキ ③みかんクレープ ④こめこチョコレートケーキ ⑤いちごカップデザート

