










# 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					
10	木	あけましておめでとうこんだて			601	22.4	ぎゆうにゆう とりにく たまご とうふ のり スキムミルク わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ しょうが もやし えのき ねぎ	ごはん くるまい あかまい ごま パンこ さんおんとう
		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					
11	金	かがみびらきこんだて			629	21.6	ぎゆうにゆう とりにく こおりどうふ あずき	ごぼう にんじん はくさい ねぎ まいたけ さやえんどう しゆんぎく せり なすな ごぎよう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	ごはん おしむぎ しらたま じょうはくとう ごまあぶら
		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					
15	火	ココアあげパン	ぎゆうにゆう 	やきにくサラダ ちゅうかスープ	654	25.6	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	きやべつ もやし きりほしだいこん しめじ にんじん さやいんげん あかピーマン こんにやく	こめこパン さんおんとう グラニューとう こめぬかあぶら ごまあぶら ラー油
16	水	むぎごはん	ぎゆうにゆう 	あじのたつたあげ ツナだいこんサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	625	24.8	ぎゆうにゆう あじ わかめ ツナ こおりどうふ	たまねぎ きやべつ きりほしだいこん しょうが にんにく にんじん えのき	ごはん じゃがいも おおむぎ でんぶん こめぬかあぶら ノンエッグマヨネーズ
17	木	ブルコギどん	ぎゆうにゆう 	トック フルーツゼリーポンチ	638	24.5	ぎゆうにゆう ぶたにく とうにゆう	もやし たまねぎ だいこん しめじ ほうれんそう にんじん いら えのき にんにく ねぎ みかん こんにやく バイナップル	ごはん おしむぎ でんぶん さんおんとう ごまあぶら
18	金	かんとんめん	ぎゆうにゆう 	チキンカツ	642	23.5	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご えび とりにく	はくさい もやし にんじん たまねぎ しょうが にんにく きくらげ いら ながいも	ちゅうかめん こむぎこ パンこ ごまあぶら さんおんとう こめぬかあぶら
21	月	ごもくちらし	ぎゆうにゆう 	やきさば かぶのすましじる	633	24.5	ぎゆうにゆう さば たまご ぶたにく のり	れんこん にんじん さやいんげん しいたけ かぶ しめじ ほうれんそう	ごはん じょうはくとう ごま サラダあぶら
22	火	ポロネーゼスパゲッティ	ぎゆうにゆう	まめとやさいのスープ	618	23.7	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ スキムミルク	トマト たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく エリンギ ブロッコリー	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ バター
23	水	ピザトースト	ぎゆうにゆう 	おんやさい つぶつぶコーンスープ	662	24.8	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ スキムミルク	トマト きやべつ たまねぎ かぶ にんじん とうもろこし あおピーマン にんにく さやいんげん	しよくばん じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら じょうはくとう オリーブオイル ごま
24	木	全国学校給食週間 24～30日 ◎ はじめての給食こんだて 明治22年 ◎			598	23.3	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ	きゅうり はくさい だいこん しめじ にんじん ごぼう こんにやく	ごはん さとimoto
		ごはん	ぎゆうにゆう 	やきざかな(さけ) つけものあえもの えいようみそしる					
25	金	◎ 1960年代のこんだて ◎			622	20.4	ぎゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん えのき はくさい きやべつ とうもろこし グリンピース おうとう	うどん じゃがいも でんぶん さんおんとう ごまあぶら
		うどん	ぎゆうにゆう	カレーあんかけ あまずあえ おうとう					
28	月	◎ 1970年代のこんだて ◎			642	24.5	ぎゆうにゆう いか たまご ぶたにく チーズ さくらえび	たまねぎ にんじん たけのこ あおピーマン しょうが しいたけ はくさい きやべつ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめぬかあぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう
		バターロールパン	ぎゆうにゆう	さくらえびいりコロッケ はっぼうさい					
29	火	◎ 1980年代のこんだて ◎			638	24.9	ぎゆうにゆう とりにく たまご とうふ わかめ こうやどうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ きくらげ しょうが しいたけ こんにやく ごぼう だいこん たまねぎ まいたけ	ごはん おしむぎ さんおんとう サラダあぶら
		むぎごはん	ぎゆうにゆう	とりひきにくのむしやき こうやどうふのもの みそしる					
30	水	◎ 1990年代のこんだて ◎			647	24.8	ぎゆうにゆう えび たまご ぶたにく とりにく	もやし きやべつ たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく しょうが いら ねぎ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さつまいも ごま みずあめ でんぶん
		あんかけやきそば	ぎゆうにゆう	だいがくいも にらたまスープ					
31	木	◎ 2000年代のこんだて ◎			649	22.1	ぎゆうにゆう ちくわ ぶたにく チーズ	キムチ にんじん いら ねぎ えのき きりほしだいこん しいたけ ぼんのうねぎ	ごはん ごまあぶら じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ
		キムチチャーハン	ぎゆうにゆう	チーズはるまき きのこスープ					

☆9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「食事ができるまでに関わる、たくさんの人たち」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。