



# 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 しょうひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょうひん(ましろ)
		しゅしよく	のみもの	おかず					
☆おめでとうこんだて☆									
12	木	おめでとうごはん 	ぎゅうにゅう 	まつかぜ いそかあえ しらたまぜんざい	608	23.3	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご のり スキムミルク あずき	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう もやし	ごはん あかまい くるまい パンこ ごま さんおんとう じょうはくとう しらたまだんご
13	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	すどり ちゅうかふうコーンスープ	628	19.3	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ピーマン トマト とうもろこし しいたけ たまねぎ チンゲンサイ えのき しめじ	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう
16	月	ちくわとごぼうの ゴマだれどん 	ぎゅうにゅう 	やさいのみそしる りんご	645	20.6	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん ごぼう しょうが ねぎ はくさい しめじ きゃべつ りんご	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう ごま
☆3-1・柴崎先生リクエストこんだて☆									
17	火	ミートソース スパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	パリパリサラダ サイダーいりフルーツポンチ	656	20.1	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ かんてん	トマト たまねぎ エリンギ セロリ しょうが にんにく きゃべつ みかん りんご バイナップル	スパゲッティ こむぎこ パター オリーブオイル ごまあぶら サイダー
18	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	コロッケ きりぼしだいこん やさいのみそしる	624	20.7	ぎゅうにゅう ふたにく たまご あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ しいたけ さやいんげん はくさい だいこん こまつな ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ サラダあぶら
19	木	あわゆきライス 	ぎゅうにゅう 	はるさめサラダ	606	16.6	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ なまクリーム	トマト とうもろこし にんじん もやし グリンピース きゃべつ しめじ にんにく たまねぎ きくらげ	ごはん おおむぎ パター ごま ごまあぶら さんおんとう
20	金	ツイストパン 	ぎゅうにゅう 	しろみざかなのパンこやき まめいりサラダ ABCマカロニスープ	649	24.3	ぎゅうにゅう ほき チーズ わかめ ふたにく だいず	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう かぶ パジル にんにく	ツイストパン じゃがいも マカロニ じょうはくとう サラダあぶら
23	月	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	とりのからあげ きりたんぼじる	614	23.6	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん だいこん まいたけ しめじ ほうれんそう しょうが ねぎ たまねぎ	ごはん でんぶん きりたんぼ さといも こめぬかあぶら
☆全国学校給食週間24日～30日☆									
24	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのしおやき あさづけ えいようみそしる	584	23.1	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	にんじん きゅうり だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも
☆埼玉県のご当地グルメこんだて①☆									
25	水	きたもと トマトカレーライス 	ぎゅうにゅう 	わらじカツ ねぎめた	638	19.5	ぎゅうにゅう ふたにく スキムミルク たまご いか わかめ	にんじん トマト たまねぎ ねぎ にんにく しょうが わけぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも はくりきこ パンこ こめぬかあぶら
☆昭和20年代のこんだて☆									
26	木	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	637	23.4	ぎゅうにゅう あじ たまご とりにく チーズ スキムミルク	にんじん とうもろこし もやし きゃべつ たまねぎ グリンピース	コッペパン じゃがいも パンこ こめぬかあぶら じょうはくとう ごま こむぎこ パター
☆埼玉県のご当地グルメこんだて②☆									
27	金	しゃくしなごはん 	ぎゅうにゅう 	やきとんサラダ つみっこ	618	23.5	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく あぶらあげ	しゃくしな だいこん ごぼう たまねぎ こまつな しいたけ きゃべつ もやし	ごはん でんぶん すいとん
30	月	ジャージャー うどん 	ぎゅうにゅう 	わかめスープ	658	24.7	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	ピーマン たまねぎ もやし しょうが にんにく えのき ねぎ きゃべつ	うどん でんぶん さんおんとう ごまあぶら サラダあぶら
31	火	さつまいもごはん 	ぎゅうにゅう 	ふたにくのすきやき けんちんじる	601	23.5	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しゆんぎく しらたき ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さつまいも さんおんとう サラダあぶら

☆1月11日(水)は給食無給日です。お忘れのないように、よろしく願いいたします。

☆必ず毎日、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。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「給食の歴史」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。  
本年もよろしく願いいたします。

