



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 しょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを 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)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
2	月	🍏 防災協力都市 飯綱町のりんご 🍏			558	19.2	ぎゅうにゅう とりになまクリーム あさり スキムミルク	たまねぎ とうもろこし にんじん ましたけ 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 りんご しょうが	ごはん じゃがいも パター ごめサラダあぶら こむぎこ
		ガーリックピラフ	ぎゅうにゅう	クラムチャウダー りんご					
3	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたのみそづけやき れんこんとごぼうのきんぴら やさいとあぶらあげのみそしる	558	34.2	ぎゅうにゅう ぶたにあぶらあげ	だいこん れんこん たまねぎ ごぼう にんじん いんげん ねぎ	ごはん さとう ごめサラダあぶら こんにゃく
4	水	🌸 志木市名産こんだて 🌸 市内農家金子さんの黒米			538	22.4	ぎゅうにゅう 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 さとう
		くらまいりごはん	ぎゅうにゅう	さんまのかばやき いそかあえ すましじる					
5	木	なめこおろしうどん	ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ さつまいもてんぷら	532	19.8	ぎゅうにゅう いか わかめ ごま	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 さとう こめぬかあぶら でんぶん はくりきこ
6	金	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	やきにくサラダ ミネストローネ	646	25.9	ぎゅうにゅう きなこ ぶた ごま だいず	もやし きやべつ にんにく にんじん ズッキーニ えのき ねぎ しょうが だいこん たまねぎ えりんぎホルト マト とうもろこし	パン こめぬかあぶら こめさだ あぶら こんにゃく さとう ごま あぶら じゃがいも
9	月	ビビンバごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ	522	20.8	ぎゅうにゅう ぶたにとうふ わかめ たまご ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし しめじだい こん こまつな ねぎ	ごはん おおむぎ パンこ さとう ごまあぶら
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのオープンやき やさいかおりあえ マカロニスープ	547	21	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんにく しょうが きやべつ 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
11	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくのみそいため ツナあえ	652	33.1	ぎゅうにゅう ぶたに なまあげ ツナ	しいたけ たけのこ たまねぎ あお ピーマン しょうが にんにく こまつ な もやし にんじん ねぎ	ごはん おおむぎ だいずあぶら さとう
12	木	えびときやべつの ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	おんやさいのカリカリポテトのせ	511	19.3	ぎゅうにゅう えび ベーコン	きやべつ 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 こめサラダあぶら こ めぬかあぶら
13	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグ きりぼしだいこん やさのみそしる	538	25.5	ぎゅうにゅう ぶたに おから とうふ たまご チーズ あぶらあげ ご ま	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん ほくさい だい いこん こまつな こねぎ	ごはん こめサラダあぶら こんにゃく さとう
16	月	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる みたらしだんご	567	21.7	ぎゅうにゅう とりに こんぶ とうふ こうや とうふ	たけのこ にんじん ましたけ ごぼう さやえんどう ねぎ だいこん	ごはん おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃ く さとう しらたま でんぶん
17	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー やさいのこうみあえ ワンタンスープ	564	30.7	ぎゅうにゅう とりに	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん もやし こねぎ しいたけ えのき たまねぎ	ごはん おおむぎ でんぶん こめ ぬかあぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ らーゆ
18	水	🌸 2がっきさいごのぎゅうしょく 🌸			715	27.8	ぎゅうにゅう とりに チーズ なまクリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん 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 にんにく しょうが とうもろ こし キャベツ きゅうり あかピーマ ン ねぎ	ごはん おしむぎ オリーブオイル バター さとう サラダあぶら ケーキ
		あわゆきライス	ぎゅうにゅう	とりのカレーふうみやき マリネサラダ チョコレートケーキ					

☆5日(木)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願ひいたします。

☆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？

☆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。

