





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					
10	金	🍷 あけましておめでとうこんだて 🍷 おめでとうごはん  まつかぜやき ほうれんそうのおかかあえ すましじる 			553	30.4	ぎゅうにゅう とり 豆腐 かつおぶし わかめ	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 くろまい こめサラダあぶ ら パンこ さとう てまりふ
14	火	🍷 かがみびらきこんだて 🍷 ふきよせごはん  ななくさじる しらたまぜんざい			586	21.4	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ こおり豆腐 あずき	にんじん しめじ しいたけ だいこん はくさい ねぎ かぶ みずな まいたけ しゆんぎく しゆんぎく せり	ごはん しらたま こめサラダあぶ ら さとう
15	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	あじのからあげ ツナだいこんサラダ じゃがいもとわかめのみそじる	624	27.8	ぎゅうにゅう あじ わかめ ツナ こおり豆腐	たまねぎ きゃべつ きりぼしだいこん しょうが にんにく にんじん しめじ	ごはん おおむぎ じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら ノンエッグマヨネーズ
16	木	チキンライス	ぎゅうにゅう	やさいのスープ キャラメルポテト	634	17.3	ぎゅうにゅう とり ベーコン	トマトピューレ マッシュルーム えだ まめ あおピーマン ズッキーニ にん じん きゃべつ しめじ しょうが に んにく たまねぎ	ごはん バター ノンエッグマヨ ネーズ サラダあぶら さとう
17	金	かんどんめん	ぎゅうにゅう	とりのびりからあげ	617	30.9	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とり	はくさい もやし にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく きくら げ なら	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん こめぬかあぶら
20	月	レタスチャーハン	ぎゅうにゅう	ぶたにくのづけやき すましじる	598	30.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび	レタス にんじん えのき だいこん ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんに く レモン	ごはん おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら ふ さとう
21	火	ごもくちらし	ぎゅうにゅう	さばのかりあげ かぶのすましじる	596	26.1	ぎゅうにゅう さば たまご ぶたにく のり ごま	れんこん にんじん さやいんげん しいたけ かぶ しめじ しょうが ほうれんそう にんにく ねぎ	ごはん じょうはくとう サラダあ ぶら でんぶん こめぬかあぶら
22	水	あんかけやきそば	ぎゅうにゅう	わかめスープ	632	25.2	ぎゅうにゅう えび ぶたにく わかめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん きゃべつ もやし あおピーマン とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん こめぬかあぶら か たくりこ
23	木	ピザトースト	ぎゅうにゅう	もやしのナムル つぶつぶコーンスープ	657	26.9	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ わか め	トマト きゃべつ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし あおピーマン セロリ にんにく	しょくばん じゃがいも こむぎこ らーゆ こめサラダあぶら バター ごまあぶら オリーブオイ ル
24	金	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 ☺ ごはん  やきさけ つけものあえもの えいようみそじる			515	23.9	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	きゅうり はくさい だいこん しめじ ねぎ にんじん ごぼう	ごはん さといも こんにやく
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー (ちゅうごく) もやしのサラダ ちゅうかスープ	682	33.4	ぎゅうにゅう とり ハム とうふ	しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり きゃべつ にんじん とうも ろこし えのき しめじ ねぎ だいこ ん	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さとう
28	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポテトツナコロッケ いんげんのごまあえ けんちんじる (とちぎけん)	645	21.5	ぎゅうにゅう ツナ たまご チーズ ごま とうふ あぶらあげ こ うり豆腐	たまねぎ さやいんげん にんじん ご ぼう たまねぎ しめじ だいこん ね ぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも こ むぎこ こめサラダあぶら パンこ でんぶん ごまあぶら こ んにやく さとう
29	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやきふう (きょうと) かぼちゃとそばろのたいたん とうふとわかめのおつゆ	597	28.1	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ わか め	かぼちゃ えのき ねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶ ん
30	木	ふゆやさいかレー	ぎゅうにゅう	とんかつ	680	28.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまね ぎ ほうれんそう まいたけ れんこん	ごはん おおむぎ じゃがいも こ めサラダあぶら こむぎこ ばんこ こめぬかあぶら
31	金	ペスカトーレ	ぎゅうにゅう	とうふととりにくのスープ てづくりアップルパイ	686	29.4	ぎゅうにゅう えび い か あさり ツナ ベー コン とうふ わかめ	にんにく たまねぎ えりんぎ セロリ トマト にんじん もやし ねぎ レモ ン りんご	スパゲティ オリーブオイル バ ター こめサラダあぶら こむぎこ パイシート グラニューとう

☆9日(木)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？

☆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。