



1月の予定献立表



平成27年度

志木市立宗岡第四小学校

| 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) | おもにねつやちからになる しょうひん(き) | 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) |
|----|---|---------------|--|---------------|------------|---|---|---|
| | | しゅしょく | のみもの お か ず | | | | | |
| 13 | 水 | ごはん | ぎゅうにゅう こぎつねずし おにしめ やさいスープ☆ | 562 | 21.2 | ぶたにく あぶらあげ とりにく わかめ ぎゅうにゅう | こめ さとう こんにやく はるさめ あぶら | にんじん ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ グリーンピース |
| 14 | 木 | ごはん | 鏡開きメニュー やきとりどん ななくさじる しらたまぜんざい | 680 | 25.6 | とりにく あずき ぎゅうにゅう | こめ でんぷん さとう しらたまだんご あぶら | せり しゅんぎく ねぎ いとみつば だいこん かぶ |
| 15 | 金 | スパゲティ | ミートソーススパゲティ じゃがまるくん | 592 | 22.3 | ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう たまご | スパゲティ こむぎこ あぶら でんぷん じゃがいも パター オリーブオイル | にんにく しょうが にんじん マッシュルーム |
| 18 | 月 | ごはん | 北海道の郷土料理 ザンギ しゅんやさいのきんぴら いしかりじる | 590 | 29.6 | とりにく みそ さけ ぎゅうにゅう | こめ でんぷん こんにやく さとう あぶら | にんじん しょうが にんにく れんこん ごぼう だいこん ねぎ |
| 19 | 火 | ごはん | 秋田県の郷土料理 ほたてごはん せりむし きりたんぼじる | 545 | 22.1 | ほたてみずにあぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう | こめ こんにやく さとう きりたんぼ | せり にんじん はくさい だいこん ねぎ |
| 20 | 水 | ソフトフランスパン | フロッコリーのシチュー ツナサラダ | 580 | 24.3 | とりにく まぐろかん クリーム ぎゅうにゅう | パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パター | にんじん フロッコリー たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし |
| 21 | 木 | ごはん | 埼玉県・川口市の料理 てっこつちらし ごまあえ いものじる | 588 | 18.3 | あぶらあげ みそ ひじき さくらえび とうふ ぎゅうにゅう | こめ さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら | にんじん ほうれんそう こまつな はくさい |
| 22 | 金 | むぎごはん | ふゆやさいかれー かいそうサラダ | 578 | 19.5 | とりにく かんてんいりかいそう ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら パター ごま | にんじん ほうれんそう しょうが かぶ にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし トマトかん りんご |
| 25 | 月 | ごはん | 学校給食週間・昔の給食メニュー(セルフおにぎり) ごましおごはん のり さけのしおやき そくせきづけ みそじる | 536 | 30.6 | さけ あぶらあげ みそ のり こんぶ とうふ ぎゅうにゅう | こめ ごま | かぶ きゃべつ ねぎ はくさい |
| 26 | 火 | コッペパン | とりにくとしゅんやさいのグラタン ミネストローネ | 622 | 22.4 | とりにく ウィンナー チーズ いんげんまめ ぎゅうにゅう | コッペパン こむぎこ じゃがいも パターあぶら | にんじん パセリ はくさい たまねぎ キャベツ |
| 27 | 水 | ごはん | 沖縄県の郷土料理 じゅうしい にんじんしりしり サーターアンダギー | 580 | 18.6 | ぶたにく パラエてん まぐろかん こんぶ スキムミルク たまご | こめ こむぎこ さとう あぶら | にんじん いら ほししいたけ もやし |
| 28 | 木 | ごはん | とうふのチゲなべふう くきわかめのあまからいため きくかみかん | 537 | 24.1 | ぶたにく いか くきわかめ とうふ ぶたにく | こめ さとう こんにやく ごまあぶら ごま | にんじん いら キムチ はくさい ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ みかん |
| 29 | 金 | うどん | 愛知県・名古屋市の郷土料理 みそにこみうどん てばさきふうからあげ | 661 | 31.2 | とりにく あぶらあげ みそ はっちょうみそ かまぼこ ぎゅうにゅう | うどん でんぷん さとう あぶら ごま | にんじん ほんしめじ ねぎ はくさい にんにく |

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食 材 料 の都合により献立が変わることがあります。

★ 1月の給食集金 ★

今月の給食集金日は1月13日(水)です。
毎月の給食集金はつり銭のないようご協力よろしくお願いします。

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。

1月20日(水)には給食集会があります。
いつも給食を作ってくれている調理員さんに感謝の
気持ちを伝えましょう。