



1月の予定献立表



令和2年度

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

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 す					
7	木	あかまいごはん 	まつかぜやき はくさいのゆずがえ こづゆ(福島県)	545	27.3	とりひきにく とうふ たまご あかみそ ちくわ ほたてかいばしら ぎゅうにゅう	こめ あかまい パンこ さんおんとう しろごま しらたき さといも ぶ	たまねぎ しょうが はくさい ゆず にんじん きくらげ さやえんどう
8	金	じゃこいり こぎつねずし 	ななくさじる しらたまぜんざい	684	27.9	ぶたひきにく あぶらあげ ちりめんじゃこ とり あすき ぎゅうにゅう	こめ しょうはくとう あぶら さんおんとう しらたま	にんじん さやいんげん せり だいこん かぶ しゅんぎく みつば
11	月	せいじんのひ						
12	火	スパゲティ 	だいごんのしゃきしゃきスパゲティ コーンとわかめのサラダ ひみつのカップケーキ	701	22.1	まぐろみすに たまご とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら しろごま こんにゃく さんおんとう こむぎこ	にんにく だいこん キャベツ コーン にんじん りんご缶
13	水	むぎごはん 	ぎんだらものにつけ きりほしだいごんのはりはりあえ カルシウムたっぷりみそしる	589	24.1	たら こんぶ なまあげ あかみそ はちようみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう でんぶん ごまあぶら しろうごま	しょうが きりほしだいごん きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな
14	木	しょうパン 	きなこトースト トマトシチュー やさしいのこみだれサラダ	623	25.5	きなこ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン さんおんとう パター オリーブゆ あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム プロックリー ねぎ キャベツ しょうが
15	金	むぎごはん 	フルコギ たまごスープ いいつなまちのりんご1/6こ	600	23.3	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろうごま でんぶん	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ ピーマン えのき キャベツ だいこん いら
18	月	きんぴらごはん 	かいせんしゅうまい たいのおすまし	584	25.7	あぶらあげ むきえび ぶたひきにく ほたてフレーク たい わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら しらたき さんおんとう でんぶん しゅうまいのかわ	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが えのき ほししいたけ ゆず みつば
19	火	むぎごはん 	ぶりのガーリックやき わふうピクルス みそけんちんじる	638	27.3	ぶり こんぶ あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブゆ ごまあぶら さんおんとう こんにゃく じゃがいも	にんにく パセリ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ
20	水	クロワッサン 	えびとほすのグラタン いちご2こ むぎむぎスープ	624	24.3	とりにく むきえび チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー だいす	クロワッサン ペンネ あぶら バター パンこ こむぎこ むぎ	たまねぎ れんこん にんにく しょうが セロリー にんじん キャベツ
21	木	むぎごはん 	すきやき ごましょうゆあえ せとか1/4こ	640	29.3	ぎゅうにく やきとうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら しらたき さんおんとう ぶ ごまあぶら	ねぎ にんじん えのき はくさい こまつな もやし キャベツ せとか
22	金	じゅうしい 	沖縄県の郷土料理 もすくスープ サターアングギー	608	20.8	ぶたにく こんぶ とりにく さつまあげ とうふ もすく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ グラニューとう	にんじん ほししいたけ いら ねぎ えのき
25	月	ごましおごはん のり 	学校給食週間・音の給食メニュー(セル7おにぎり) さけのしおやき かぶのそくせきづけ すいとん	585	29.3	さけ とりにく あぶらあげ こんぶ やきのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ ころごま こむぎこ でんぶん	かぶ キャベツ にんじん ねぎ
26	火	ちゅうかめん 	長崎県の郷土料理 ちゃんぽんめん ミニカステラ	750	27.5	ぶたにく むきえび いか さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら こむぎこ しょうはくとう はちみつ ちゅうざらとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし
27	水	むぎごはん 	北海道の郷土料理 ザンギ じゃがいもきんぴら いしかりじる	593	28.3	とりにく さけ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら さんおんとう こんにゃく	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ
28	木	むぎごはん 	長野県の郷土料理 おいだれやきとりどん ながのみそしる りんごかんてんゼリー	612	27	とりにく とうふ さばみすに しろみそ あかみそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら しょうはくとう	ねぎ しょうが にんにく こまつな りんご りんごジュース
29	金	うどん 	大阪地方の料理 かんさいうどんのつゆ じゃがたこやき みかん1こ	630	23.7	こんぶ とりにく あぶらあげ なると ベーコン たまご たこ かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう	ほししいたけ ぼんのうねぎ ねぎ みかん

★献立の内容に応じて給食室で箸、スプーン、フォークを準備します。

★食材の都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

あけましておめでとうございます

栄養士、調理員一同、安全で真心こめたおいしい給食を目指してがんばります。今年もよろしくお願ひいたします。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

戦争が終わり、学校給食が再開されたことを記念して設けられました。食べ物を大切にすることと給食に関わるすべての方に感謝する気持ちが込められています。学校給食の歴史や意義について学び、理解や関心を深める週間としていきましょう。

★今月は、21日(木)が減塩献立になっています。



～ 1月の献立紹介

1/7(木)松風焼き
おせち料理の一つで鶏のひき肉に卵や調味料を混ぜて、表面に「けしの実」や「ごま」をふって焼いたものです。裏側には何もついていないことから「裏がない」＝「正直に生きていこう」との願いが込められています。

1/7(木)こづゆ
福島県会津地方でお正月やお祝いに欠かせない郷土料理です。ほたての貝柱で出汁をとせ、豆麩、にんじん、里芋、糸こんにゃく、きくらげ、椎茸などを入れて、薄味に仕上げたすまし汁です。

1/15(金)フルコギ
「フル=火」「コギ=肉」を意味する韓国の家庭料理です。甘辛いタレに漬けたんだ牛肉とたっぷりの野菜を鍋で炒め煮にします。ご飯のすずむ一品です。

1/18(月)鯛のおすまし
コロナウイルス感染拡大の影響で消費が低迷している生産者を支援する「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」を活用して、愛媛県産の養殖真鯛を使用し、すまし汁を作ります。

1/28(木)美味だれ焼きとり丼
「おいだれ」とは、慣れ親しんだ仲間に対して使う長野県上田市の方言「おいだれ」と漢字で「美味しいだれ」と「追ってたれをかける」という食べ方を表した3つの要素を取り入れた名前です。すりおろしたりんごも入った「にんにく醤油だれ」の焼きとり丼です。