



12月の予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからの もとになるしょくひん (きいろ)	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)
		しゅしょく	のみもの					
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	545	33.0	あかうお ぶたにく しろみそ たまご あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん さつまいも ごまあぶら	にんじん いんげん ごぼう はくさい ばんのうねぎ
3	火	セサミトースト	ぎゅうにゅう	670	29.2	ひじき ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しょくパン バター しろごま グラニューとう はちみつ ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんにく たまねぎ トマトピューレ
4	水	ごはん	ぎゅうにゅう	654	31.2	ぶたにく ぎゅうにく たまご こうやどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん ばんのうねぎ
5	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	603	25.3	ぶたにく わかめ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しらたき じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こんにやく	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな
6	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	676	32.0	ぶたにく むきえび イカ なんと ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう はるさめ でんぶん はるまきのかわ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし きくらげ はくさい こまつな たけのこ いら
9	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	589	23.2	ぶたにく あかみそ とりにく わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく ねぎ いら ほししいたけ にんじん はくさい たまねぎ こまつな みかんかん
10	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	665	23.3	ぶたにく チーズ えだまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら はくりきこ バター さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん キャベツ かぼちゃ
11	水	うどん	ぎゅうにゅう	660	31	とりにく ぶたにく さくらえび あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん あぶら はくりきこ さんおんとう	しょうが ねぎ こまつな キャベツ みかん
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	571	31.8	たら チーズ だいず とりにく こんぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら さんおんとう こんにやく	パセリ ごぼう にんじん ほししいたけ かぶ
13	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	615	31.2	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう ごまぶら 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 ねぎ えのき ほうれんそう ペにマドンナ
16	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	534	28.9	ぶり あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら	ゆず ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな ねぎ
17	火	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	509	25.1	ベーコン ちくわ さつまあげ がんもどき なまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら こんにやく さともも バター あぶら	キムチ たくあん にんじん だいこん ほうれんそう しめじ
18	水	リースパン	ぎゅうにゅう	562	34.8	とりにく ベーコン チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	パンこ オリーブゆ バター じゃがいも	にんにく はくさい にんじん だいこん かぶ ブロッコリー こまつな
19	木	ほたてごはん	ぎゅうにゅう	530	23.3	ほたて あぶらあげ ぶたにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん こんにやく	さやいんげん ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな かぼちゃ
20	金	むぎごはん	ショアフレン	786	26.7	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう ショア	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ あぶら さんおんとう ぶんとう ミルクチョコレート バター グラニューとう	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月の給食費の引き落としは12月5日(木)です。再引き落としは16日(月)になります。残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・毎月1番塩分の少ない日にお知らせしています。

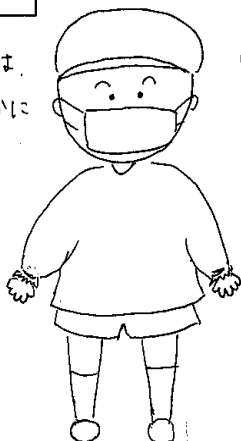


志木市減塩プロジェクトのロゴマークです

もう一度、給食時間のルールを確認しましょう。

その1

かみのけは、ぼうしのなかにいれます。



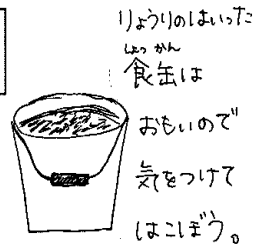
その2



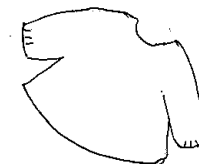
トイレをすませ、せっけんでよく手をあらいます

その3

もりつけびょうをみて、どのお皿になにももりつけるか、かくにんしょう。



その4



どうばんが おわったら、おうちでせんたくをして、アイロンをかけて、わすれずに学校にもってきて下さい。