

# 1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単位 - 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の もとになるしょくひん (きいろ)                       |
|----|---|----------------------------|--------|--------------------------------------|------------|---------|-------------------------------------|--|---|
|    |   | しゅしょく                      | のみもの   | おかず                                  |            |         |                                     |  |   |
| 10 | 金 | かがみびらき こんだて                |        |                                      | 639        | 23.8    | ちくわ とりにく あずき<br>ぎゅうにゅう              | ごぼう だいこん れんこん<br>かぶ にんじん さやいんげん<br>だいこんのは かぶのは           | こめ おおむぎ あぶら<br>さんおんとう しらたまだんご                     |
|    |   | あけましておめでと・ななくさ こんだて        |        |                                      |            |         |                                     |  |   |
|    |   | なっぺごはん                     | ぎゅうにゅう | おにしめ<br>ぜんざい                         |            |         |                                     |  |   |
| 14 | 火 | かいこうきねんび こんだて              |        |                                      | 643        | 30.7    | とりにく あぶらげ<br>とうふ わかめ<br>ジョア         | にんじん ほししいたけ ねぎ<br>にんにく えのき                               | こめ さとう はくりきこ<br>コーンフレーク パンこ<br>さんおんとう             |
|    |   | こぎつねすし                     | ジョア    | カリカリチキン<br>すましじる                     |            |         |                                     |  |   |
| 15 | 水 | きんぴらごはん                    | ぎゅうにゅう | チーズとポテトのつつみあげ<br>だいこんのみそしる<br>りんごゼリー | 559        | 23.6    | ぶたにく チーズ<br>あかみそ しろみそ<br>ぎゅうにゅう     | ごぼう だいこん こまつな<br>にんじん りんごジュース                            | こめ はるまきのかわ あぶら<br>じゃがいも ごまあぶら さとう<br>さんおんとう はくりきこ |
| 16 | 木 | むぎごはん                      | ぎゅうにゅう | とうふチゲ<br>くきわかめのあまからいため               | 537        | 24.6    | いか ぶたにく とうふ<br>くきわかめ ぎゅうにゅう         | はくさい にんじん ねぎ<br>にら にんにく しょうが<br>キムチ                      | こめ おおむぎ こんにゃく<br>ごま ごまあぶら<br>さんおんとう               |
| 17 | 金 | ちゅうかめん                     | ぎゅうにゅう | にくやさいらーめん<br>じゃがまるくん                 | 660        | 23.5    | ぶたにく チーズ<br>ぎゅうにゅう                  | しょうが にんじん もやし<br>はくさい にら にんにく<br>ねぎ                      | ちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶらさんおんとう<br>じゃがいも でんぷん           |
| 20 | 月 | むぎごはん                      | ぎゅうにゅう | カルピどん<br>やさいスープ<br>カルピゼリー            | 625        | 27.1    | ぶたにく わかめ<br>かんでん ぎゅうにゅう<br>カルピス     | たまねぎ ねぎ にんにく<br>にんじん こまつな だいこん                           | こめ おおむぎさんおんとう<br>ごまあぶら あぶら さとう                    |
| 21 | 火 | こどもパン                      | ぎゅうにゅう | チキンのマーレード焼き<br>キャベツのこうみだれ<br>むぎむぎスープ | 574        | 25.8    | とりにく ウィナー<br>だいす ぎゅうにゅう             | キャベツ マーレードジャム ねぎ<br>パセリ にんにく しょうが セロリ<br>にんじん たまねぎ トマトかん | こどもパン ごまあぶら<br>さとう オリーブオイル<br>おおむぎ                |
| 22 | 水 | ごはん                        | ぎゅうにゅう | のりのつくだに<br>ぶりだいこん<br>はくさいのみそしる       | 537        | 25.5    | ぶり ほしり<br>しろみそ あかみそ<br>ぎゅうにゅう       | だいこん しょうが<br>はくさい こまつな にんじん                              | こめ おおむぎさんおんとう                                     |
| 23 | 木 | たかなチャーハン                   | ぎゅうにゅう | パンチビーンズ<br>はくさいとはるさめのスープ             | 526        | 21      | とりにく だいす<br>ひよこまめ ウィナー<br>ぎゅうにゅう    | たかなづけ ねぎ はくさい<br>にんじん たまねぎ                               | こめ おおむぎ ごまあぶら<br>でんぷん あぶら はるさめ                    |
| 24 | 金 | 全国学校給食週間～30日まで<br>わかしのこんだて |        |                                      | 579        | 32.0    | さけ こんぶ とりにく<br>なまあげ ぎゅうにゅう          | はくさい にんじん だいこん<br>ねぎ にら                                  | こめ おおむぎ はくりきこ<br>でんぷん                             |
|    |   | むぎごはん                      | ぎゅうにゅう | さけのしおやき<br>はくさいのこんぶづけ<br>すいとん        |            |         |                                     |  |   |
| 27 | 月 | じゅうしい                      | ぎゅうにゅう | にんじんしりしり<br>もすくスープ                   | 528        | 19.2    | ぶたにく こんぶ たまご<br>まぐろかん もすく<br>ぎゅうにゅう | にんじん にら もやし<br>ねぎ えのき                                    | こめ おおむぎ あぶら<br>ごまあぶら                              |
| 28 | 火 | わかめごはん                     | ぎゅうにゅう | ザンギ<br>コーンポテト<br>いしかりじる              | 655        | 30.2    | さけ とりにく わかめ<br>ぎゅうにゅう               | しょうが にんにく だいこん<br>とうもろこし にんじん パセリ<br>ねぎ たまねぎ             | こめ おおむぎ あぶら<br>じゃがいも バター さといも<br>こんにゃく でんぷん       |
| 29 | 水 | うどん                        | ぎゅうにゅう | みそにこみうどん<br>てばさきふうからあげ               | 692        | 32.8    | とりにく はっちょうみそ<br>あかみそ ぎゅうにゅう         | にんじん ぶなしめじ しいたけ<br>たまねぎ はくさい こまつな<br>ねぎ にんにく             | うどん ごま<br>でんぷん あぶらさんおんとう                          |
| 30 | 木 | むぎごはん                      | ぎゅうにゅう | こえどカレーライス<br>しゅんやさいのツナサラダ            | 611        | 20.4    | とりにく まぐろかん<br>ぎゅうにゅう                | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ こまつな はくさい<br>だいこん プロッコリー          | こめ おおむぎ あぶら<br>はくりきこ                              |
| 31 | 金 | ごはん                        | ぎゅうにゅう | あかうおのにつけ<br>さんしょくおひたし<br>ふゆやさいのみそしる  | 547        | 27.2    | あかうお なまあげ<br>あかみそ しろみそ<br>ぎゅうにゅう    | しょうが もやし こまつな<br>にんじん だいこん はくさい                          | こめ おおむぎさんおんとう<br>でんぷん ごまあぶら さといも                  |

☆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1月6日(月)でした。再引き落としは15日(水)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・・・今月の減塩献立をのせています。

★今月は2,3年生が学校で育てた大根も使用予定です。使用する際は給食の放送にてお知らせします。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです



あけまして  
おめでとございます

安心・安全でおいしい給食を目指し  
給食室一同がんばっていきます。  
本年もよろしくお願いいたします。



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です!

「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割  
について理解と関心を深めるために設けられてい  
ます。

