

1月の予定献立表



令和7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 しょうひん (あか)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)	おもにねつやちからの もとになるしょうひん (きいろ)
		しゅしょく	のみもの	お か す					
13	火	かがみびらき こんだて			634	24.4	ちくわ とりにく あすき ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん れんこん かぶ にんじん さやいんげん だいこんのは かぶのは	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう しらたまだんご
		あけましておめでとう・ななくさ こんだて							
		なっばごはん	ぎゅうにゅう	おにしめ ぜんざい					
14	水	かいこうきねんび こんだて			614	28.6	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ ジョア	にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく えのき	こめ さとう あぶら コーンフレーク パンこ はくりきこ さんおんとう
		こぎつねずし	ジョア	カリカリチキン すましじる					
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	めばるのにつけ さんしょくおひたし ふゆやさいのみそしる	523	27.1	めばる なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん はくさい	こめ おおむぎ さんおんとう でんぶん ごまあぶら さといも
16	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	にくやさいらーメン ちゅうかふうむしパン	686	23.2	ぶたにく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし はくさい なら にんにく ねぎ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さんおんとう はくりきこ
19	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	のりのつくだに ぶりだいこん はくさいのみそしる	537	25.0	ぶり ほしのり しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	だいこん しょうが はくさい こまつな にんじん	こめ おおむぎ さんおんとう
20	火	たかなチャーハン	ぎゅうにゅう	パンチビーンズ とうふとたまごのスープ	568	21.9	とりにく だいず ひよこまめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	たかなづけ ねぎ はくさい にんじん たまねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら
21	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどん やさいスープ カルピスゼリー	563	20.3	ぶたにく わかめ かんてん ぎゅうにゅう カルピス	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな だいこん さやえんどう	こめ おおむぎ さんおんとう しらたき ごまあぶら あぶら さとう
22	木	こどもパン	ぎゅうにゅう	チキンのマーメレードやき キャベツのこうみだれ ミネストローネ	545	24.8	とりにく ウィンナー だいず ぎゅうにゅう	キャベツ マーメレードジャム ねぎ パセリ にんにく しょうが セロリー たまねぎ トマトかん	こどもパン ごまあぶら さとう じゃがいも
23	金	全国学校給食週間～30日まで			579	32.0	さけ こんぶ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だいこん ねぎ なら	こめ おおむぎ はくりきこ でんぶん
		むかしのこんだて							
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき はくさいのこんぶづけ すいとん					
26	月	沖縄県料理			522	23.8	ぶたにく こんぶ たまご もずく ぎゅうにゅう	にんじん なら もやし ねぎ えのき	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら
		じゅうしい	ぎゅうにゅう	にんじんしりしり もずくスープ					
27	火	北海道料理			574	27.9	さけ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん とうもろこし にんじん パセリ ねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター さといも こんにゃく でんぶん
		わかめごはん	ぎゅうにゅう	ザンギ コーンポテト いしかりじる					
28	水	青森県料理			543	20.6	とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しめじ ねぎ りんご	こめ おおむぎ あぶら かやきせんべい
		こんぶごはん	ぎゅうにゅう	せんべいじる りんご					
29	木	埼玉県献立			611	20.4	とりにく まぐろかん ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな はくさい だいこん ブロッコリー	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	こえどカレーライス しゅんやさいのツナサラダ					
30	金	愛知県献立			611	29.0	とりにく はっちょうみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ しいたけ たまねぎ はくさい こまつな ねぎ にんにく	うどん ごま でんぶん あぶら さんおんとう
		うどん	ぎゅうにゅう	みそにこみうどん てばさきふうからあげ					

☆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。☆毎月19日は「食育の日」です。

★今月の給食費の引き落としは1月5日(月)でした。再引き落としは15日(木)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



あけまして
おめでとうございます

調理員、栄養士一同、 安心・安全で
おいしい給食を目指してがんばります。
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。

