

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 しゅしょく のみもの おかず	エネルギー Kcal	たんぱくしつ 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)
		かかみびらき こんだて					
13	火	あけましておめでとう・ななくさ こんだて なっぽごはん ぎゅうにゅう おにしめ せんざい	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
		かいこうきねんび こんだて					
14	水	こぎつねすし ジョア カリカリチキン すまじる	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
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 にくやさいラーメン 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 にら 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 だいす 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 チキンのマーマレードやき 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 だいす ぎゅうにゅう	キャベツ マーマレードジャム 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 ジャガイモ
		全国学校給食週間～30日まで					
		むかしのこんだて					
23	金	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	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 にら	こめ おおむぎ はくりきこ でんぶん
		沖縄県料理					
26	月	じゅうし ぎゅうにゅう にんじんしりしり もずくスープ	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 にら もやし ねぎ えのき	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら
		北海道料理					
27	火	わかめごはん ぎゅうにゅう サンギ コーンポテト いしかりじる	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
		青森県料理					
28	水	こんぶごはん ぎゅうにゅう せんべいじる りんご	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
		埼玉県献立					
29	木	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	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
		愛知県献立					
30	金	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	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

☆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
おめでとうございします

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ひいたします。



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。

