



# 1月の予定献立表



平成28年度

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 しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	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)
		しゅしよく	のみもの お か ず					
12	木	新年おめでとうメニュー こぎつねずし  ちくぜんに  すましじる		569	24.5	ぶたひきにく あぶらあげ とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう こんにやく あぶら	にんじん グリンピース ごぼう だいこん
13	金	鏡開きメニュー ひじきごはん  ななくさじる  しらたまぜんざい		596	20.2	とりにく あぶらあげ あすき ひじき ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら しらたまだんご	にんじん せり しゅんぎく いとみつば だいこん かぶ
16	月	ゆかりごはん  たらのポテトやき  ふゆのみそしる  ミルクかてん		590	22.8	たら しろみそ あかみそ パルメザンチーズ かてん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ ごまあぶら	ゆかり にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい だいこん ねぎ おうとうかん
17	火	むぎごはん  ポークカレー  さんしょくおひたし  いいづなまちのりんご 1/4		654	24.5	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さんおんとう あぶら しろごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん こまつな もやし りんご
18	水	北海道の郷土料理 ごはん  ザンギ  じゃがいものきんぴら いしかりじる		632	24.3	とりにく さけ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも こんにやく さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんじん しょうが
19	木	沖縄県の郷土料理 じゅうしい  にんじんしりしり  サターアングー		601	21.1	ぶたにく さつまあげ こんぶ まぐろかん スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ グラニューとう あぶら	にんじん もやし にら ほししいたけ
20	金	ちゅうかめん  かんとんめん  おまめケーキ		738	26.9	ぶたにく いんげんまめ なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ わさんほんとう ごまあぶら ごま バター くらごま	にんじん こまつな しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ たけのこ
23	月	秋田県の郷土料理 ほたてごはん  せりむし  きりたんぼじる		527	22.1	ほたてかん あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さんおんとう きりたんぼ	せり にんじん はくさい だいこん ねぎ
24	火	学校給食週間・昔の給食メニュー(セルフおにぎり) ごはん  ごましおごはん・のり  さけのしおやき・そくせきづけ みそしる		571	26.3	さけ あぶらあげ やきのり こんぶ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ くらごま	キャベツ にんじん かぶ はくさい ねぎ
25	水	むぎごはん  ふわふわどん  さんしょくナムル  ワカメスープ		560	23.1	ぶたひきにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな もやし ねぎ しょうが
26	木	じゃこガーリックトースト  ポークビーンズ  ごまネーズあえ		524	23.9	ぶたにく だいたい ハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも さんおんとう マーガリン マヨネーズ あぶら	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく
27	金	愛知県・名古屋市の郷土料理 うどん  みそにこみうどん  てばさきふうからあげ いちごヨーグルト		661	26.3	あぶらあげ とりにく あかみそ はちょうみそ ぎゅうにゅう いちごヨーグルト	うどん でんぷん さんおんとう あぶら しろごま	にんじん ぶなしめじ ねぎ はくさい にんにく
30	月	ごはん  とうふの手ゲなべふう  くきわかめのおまからいため みかん		567	24.7	ぶたにく とうふ いか わかめ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん にら キムチ はくさい ねぎ にんにく しょうが みかん
31	火	クロックムッシュ  わふうサラダ  トマトシチュー		552	25.9	ハム ちくわ ぶたにく スライスチーズ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら オリーブオイル しろごま	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム トマトかん

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食材料の都合により献立が変わることがあります。

### ★ 1月の給食集金 ★

今月の給食集金日は1月12日(木)です。  
毎月の給食集金はつり銭のないようご協力よろしくお願いします。

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。

1月17日(火)には給食集会があります。  
いつも給食を作ってくれている調理員さんに感謝の  
気持ちを伝えましょう。

