



1月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第四小学校

| 日 | 曜 | こんだてめい | | I補 ¹ Kcal | たんぱく ² 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になる しょくひん(きいろ) |
|----|---|----------------------|------------|-------------------------|------------------------|---|---|---|
| | | しゆしょく | のみもの | | | | | |
| 11 | 木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 666 | 20.9 | ぎゅうにゅう とりももにく わかめ いとかんてん | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり コーン | こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら |
| 12 | 金 | おめでとう あかまいごはん | ぎゅうにゅう | 552 | 27.9 | ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく たまご あかみそ とりももにく かまぼこ | たまねぎ しょうが はくさい だいこん にんじん こまつな | こめ あかまい パンこ さんおんとう しろごま |
| 15 | 月 | すめし | ぎゅうにゅう | 640 | 27.2 | ぎゅうにゅう ぶたももにく ちりめんじゃ あぶらあげ やきのり しろみそ あずき | しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん はくさい しゆんぎく かぶ せり みつば ねぎ | こめ さんおんとう あぶら しろごま しらたまだんご |
| 16 | 火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 652 | 28.7 | ぎゅうにゅう さば しろみそ しおこんぶ とりももにく | ねぎ しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう しらたき しめじ ねぎ きくらげ | こめ むぎ しょうはくとう せんべい さといも |
| 17 | 水 | スパゲティ | ぎゅうにゅう | 671 | 26.8 | ぎゅうにゅう ぶたももひきにく チーズ とりももにく たまご ヨーグルト | にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム チンゲンサイ コーン クリームコーン | スパゲティ オリーブゆ あぶら バター こむぎこ さんおんとう でんぷん |
| 18 | 木 | まぜこみピビンパ | ぎゅうにゅう | 586 | 25.1 | ぎゅうにゅう ぶたももひきにく とりももにく とりてばにく | しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ ばんのうねぎ ねぎ | こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま でんぷん オリーブゆ |
| 19 | 金 | ちやめし | ぎゅうにゅう | 590 | 28.8 | ぎゅうにゅう ちくわ さつま はんぺん うすらのたまご こんぶ わかさぎ あおのり | こんにやく にんじん だいこん もやし こまつな | こめ じゃがいも でんぷん あぶら |
| 22 | 月 | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | 706 | 29.7 | ぎゅうにゅう ぶたももひきにく とうふ あかみそ たらすりみ | にんにく ねぎ にんじん たけのこ たら たまねぎ しょうが ほししいたけ | ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さんおんとう でんぷん もちごめ |
| 23 | 火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 644 | 26.3 | ぎゅうにゅう ぶたのこうみやき わふうピクルス とりにくとさといものみそに | しょうが ねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう | こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら さといも あぶら |
| 24 | 水 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 596 | 28.5 | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ | キャベツ きゅうり しょうが にんじん はくさい だいこん ねぎ たら | こめ むぎ こむぎこ でんぷん |
| 25 | 木 | バターロール | ぎゅうにゅう | 650 | 24.4 | ぎゅうにゅう とりももにく ハム たまご | しょうが にんにく ねぎ りんご にんじん きゅうり はくさい ほうれんそう | パン でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも マヨネーズ |
| 26 | 金 | しゃくしな ごはん(埼玉) | ぎゅうにゅう | 609 | 28.4 | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ささみ たまご あぶらあげ だいす とうふ とうにゅう しろみそ | しゃくしなづけ にんじん だいこん すいき ねぎ りんご | こめ あぶら しろごま こむぎこ コーンフレーク さといも |
| 29 | 月 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | 544 | 27.1 | ぎゅうにゅう あかうお ひじき さつまあげ とりにく しろみそ | きりぼしだいこん にんじん さやえんどう だいこん ごぼう れんこん こんにやく ばんのうねぎ | こめ むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも |
| 30 | 火 | うどん | ぎゅうにゅう | 573 | 20.9 | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ かつおぶし | だいこん しいたけ にんじん ねぎ こんにやく ブロッコリー | うどん じゃがいも こむぎこ あぶら さんおんとう |
| 31 | 水 | ざっくごはん | ぎゅうにゅう | 664 | 29.4 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく たまご ほたてかいばしら ちくわ | たまねぎ キャベツ いちご にんじん しらたき きくらげ | こめ むぎ あわ きび ひえ アマランサス あぶら こむぎこ パンこ さといも まめふ |

☆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。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆今月の給食費お引き落としは1月9日(火)、再引き落としは1月25日(木)になります。残高のご確認をお願いいたします。

あけましておめでとうございます

今年も栄養士・調理員一同、安全でおいしい給食作りをしてみたいので、どうぞ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。

戦争が終わり、学校給食が再開されたことを記念して設けられました。食べ物を大切にする心と給食に関わるすべての方に感謝する気持ちが込められています。学校給食の歴史や意義について学び、理解や関心を深める週間としていきましょう。



～1月の給食より～ 埼玉県郷土食も出ます

- ・1/11(木)：「新年おめでとう献立」として「赤米」をいれて炊いたご飯に「松風焼き」を作ります。
- ・1/24(水)：明治時代、山形県で最初に提供された給食(麦ごはん・鮭の塩焼き・即席漬け)を再現したものです。
- ・1/26(金)：ごはんしゃくしの形に似た「しゃくし菜」は標高の高い秩父地方の特産です。その「しゃくし菜漬け」を使った混ぜごはんを作ります。「川島呉汁」川島町に伝わるゆでた大豆をすりつぶした「呉(ご)」がたっぷり入った味噌汁です。
- ・1/30(火)：秩父地方の郷土食「みそポテト」は、じゃがいもに衣をつけて油でカラッと揚げ、甘辛いみそだれをかけたものです。