



1月の予定献立表



平成27年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 - 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になる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの おかず					
13	水	金子さんのくろまいごはん 	ぎゅうにゅう 【お正月献立】 まつかぜやき フルーツきんとん ななくさこうはくぞうに	655	27.7	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ あかみそ とりももにく なまクリーム	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ せり かぶ みつば しゅんぎく みかん缶	こめ くろまい くろごま しろごま パンこ もち さんおんとう しょうはくとう バター
14	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース コーンいりたまごスープ みかんヨーグルト	671	27.2	ぎゅうにゅう チーズ ぶたももひきにく とりももにく たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム こまつな コーン	スパゲティ オリーブゆ あぶら バター さんおんとう こむぎこ でんぷん
15	金	ごはん 	ぎゅうにゅう ぶたのこうみやき あおなともやしのあえもの とりにくとさといものみそに	621	27.0	ぎゅうにゅう ぶたローズにく とりももにく あかみそ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	こめ あぶら さんおんとう さといも
18	月	ぶたどねぎのまぜごはん 	ぎゅうにゅう わかさぎのいそべあげ かまぼことみつばのすましじる	601	28.9	ぎゅうにゅう ぶたももにく あかみそ わかさぎ たまご かまぼこ おあのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しめじ えのき みつば	こめ あぶら ごまあぶら しろごま さんおんとう こむぎこ
19	火	バターロール 	ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースがけ ポテトサラダ ポパイのたまごスープ	649	24.3	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 あぶら さんおんとう マヨネーズ でんぷん じゃがいも
20	水	ごはん 	ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ せんべいじる(青森県)	672	29.5	ぎゅうにゅう さば しろみそ 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	こめ しょうはくとう せんべい さといも
21	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう だいずいりチキンカレー てつぶんたっぷりサラダ	707	24.2	ぎゅうにゅう とりももにく だいず ひじき チーズ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト コーン ほうれんそう キャベツ	こめ おしむぎ あぶら オリーブゆ ごまあぶら こむぎこ じゃがいも
22	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう マーボーラーメンのつゆ にくだんごのもちごめむし2こ	712	30.0	ぎゅうにゅう きぬどうふ ぶたももひきにく あかみそ たらすりみ	にんにく ねぎ にんじん にら たまねぎ しょうが ほししいたけ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん
25	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 【1/24給食記念日 昔の給食献立】 さけのしおやき きゃべつのそくせきづけ てづくりすいとん	603	29.4	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ だいこん にら	こめ おしむぎ こむぎこ でんぷん
26	火	うどん 	ぎゅうにゅう にこみきんぴらうどん みそポテト(秩父地方) ブロッコリーのおかかあえ	646	24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ かつおぶし	にんじん しめじ れんこん ごぼう ねぎ ゆず ブロッコリー	うどん あぶら ごまあぶら こむぎこ じゃがいも さんおんとう
27	水	しゃくしなごはん(埼玉) 	ぎゅうにゅう ささみのまつかさあげ かわじまごじる(川島町) いいつなまちのりんご(長野県)	655	31.9	ぎゅうにゅう ささみ たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ だいず とうふ とうにゅう みそ	しゃくしなづけ にんじん だいこん いもがら 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
28	木	ごはん 	ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ てづくりジャンボぎょうざ みかん1こ	669	22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび うずらのたまご ぶたひきにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ チンゲンサイ きくらげ にら みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ
29	金	こめいりしょくパン 	ジョア しろぶどう ミートボールいりトマトシチュー パリパリサラダ ブルーベリージャム	658	19.7	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう ジョア	にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト きゅうり ホールコーン	パン あぶら ごまあぶら バター ジャム こむぎこ パンこ ワンタンのかわ じゃがいも

☆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。

☆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8日(火)、再引き落としは1月25日(月)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まいりますので、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。食べ物を大切に作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たいと思います。



～1月の給食より～ 埼玉県郷土食も出ます

- ・1/13(水)：「黒米ごはん」は宗岡の農家の金子雄一さんの「黒米」を使います。また「お正月献立」として「松風焼き」、みかんの入った「フルーツきんとん」「紅白餅」の入った七草汁を出します。
- ・1/25(月)：明治時代、山形県で最初に提供された給食(麦ごはん・鮭の塩き・即席漬け)を再現したものです。
- ・1/26(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。
- ・1/27(水)：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。「りんご」は志木市と防災協定を結んでいる長野県飯綱町の名産品の「ふじりんご」を出します。楽しみにしてください。