

1月の予定献立表

平成30年度

志木市立志木第四小学校

日曜	こんだてめい		Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちようしを 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					
10 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	672	21.3	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ	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 じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら
11 金	おめでとう あかまいごはん	ぎゅうにゅう	525	26	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あかみそ かまぼこ	たまねぎ しょうが はくさい ゆず えのき ねぎ みつば	こめ あかまい パンこ さんおんとう
15 火	すめし	ぎゅうにゅう	618	25.1	ぎゅうにゅう ぶたももにく ちりめんじゃこ あぶらあげ しろみそ とうふ あずき	しょうが にんじん だいのこ ほししいたけ だいこん はくさい しゅんぎく かぶ せり 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 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	571	24.8	ぎゅうにゅう たら なまあげ あかみそ しろみそ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶ こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら しろごま さつまいも
17 木	ごはん	ぎゅうにゅう	660	25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび ぶたひきにく ぶたももにく	しょうが たまねぎ にんじん だいのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ もやし なら みかん	こめ あぶら でんぶ ごまあぶら ワンタンのかわ
18 金	バターロール	ぎゅうにゅう	623	24.6	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 でんぶ あぶら さんおんとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
21 月	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	705	30.8	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく とうふ あかみそ えびすりみ ほたてかいばしら	にんにく ねぎ にんじん だいのこ なら たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さんおんとう でんぶ しゅうまいのかわ
22 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	609	25.8	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 ごぼう だいこん せり まいたけ	こめ むぎ しょうはくとう だまこもち さといも
23 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	635	25.9	ぎゅうにゅう ぶたロースにく とりももにく あかみそ こんぶ	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 木	マーブル しょくパン	ぎゅうにゅう	636	20.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	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	パン パンこ でんぶ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ワンタンのかわ ごまあぶら
25 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	590	28.4	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 なら	こめ むぎ こむぎこ でんぶ
28 月	しゆくしほ ごはん(埼玉)	ぎゅうにゅう	615	30.3	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたももにく ぶたにく とうふ あかみそ	しゃくしなづけ りんご ごぼう にんじん だいこん ばんのうねぎ	こめ あぶら しろごま でんぶ さんおんとう じゃがいも ごまあぶら
29 火	うどん	ぎゅうにゅう	660	24.6	ぎゅうにゅう ぶたももにく あぶらあげ ちくわ しろみそ	ほししいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな ゆず	うどん あぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう
30 水	ざつこごはん	ぎゅうにゅう	625	26.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく たまご たら こんぶ	たまねぎ キャベツ いちご だいこん にんじん はくさい こんにゃく ばんのうねぎ	こめ むぎ あわ きび ひえ アマランサス あぶら パンこ こむぎこ
31 木	おもいきりタイム スパゲティ	ぎゅうにゅう	673	28.3	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ なまクリーム ぶたももにく	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ エリンギ パセリ こんにゃく もやし きゅうり キャベツ あかピーマン	スパゲティ あぶら オリブ油 こむぎこ バター ごまあぶら ゼリー

☆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(金)になります。残高のご確認をお願いいたします。
 ☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。

あけましておめでとうございます

安全でおいしい給食を目指してがんばります。今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。

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。食べ物大切にするこ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月の郷土食の紹介 ～ 埼玉県の郷土食も出ます

- ・1/15(火)：秋田県では「お手玉」のことを「だまこ」と言い、ご飯をつぶして丸めた団子のことです。ご飯、鶏肉、野菜をバランスよくとれる秋田でも人気の郷土食です。
- ・1/28(月)：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」を使って混ぜごはんを作ります。「鑄物汁」は芋の入った料理のことではありません。鉄を溶かして作る製品を「いもの」といいます。川口市には「いもの工場」がたくさんあり、浮いているごま油が、溶かした鉄を想像させることから、その名前がつけました。
- ・1/29(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、甘いみそだれをかけたものです。