

# 1月の予定献立表



平成29年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー	たんぱく質	おもにからだをつくる	おもにねつやちからになる	おもにからだのちょうしを
		しゅしょく	のみもの	okcal	g	しょくひん(あか)	しょくひん(き)	ととのえるしょくひん(みどり)
11	木	きなこあげパン	MILK	656	24.7	ぎゅうにゅう とりももにく とりささみにく きなこ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さんおんとう あぶら	にんじん ブロッコリー もやし はくさい ねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ
12	金	キムチチャーハン	MILK	556	21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール	こめ あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが キムチ もやし ねぎ はくさい ほししいたけ
15	月	こもくずし	MILK	658	27.5	ぎゅうにゅう のり とりももにく あぶらあげ とうふ しろみそ あずき	こめ しょうはくとう あぶら さんおんとう しろこま しらたまだんご	にんじん しゅんぎく せり みつば だいこんば ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい かぶ ねぎ
16	火	ごはん	MILK	650	31	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ もすく	こめ でんぷん あぶら さんおんとう ごまあぶら しろこま	しょうが だいこん ばんのうねぎ もやし こまつな にんじん ねぎ
17	水	うどん	MILK	651	31.5	ぎゅうにゅう とりてはにく とりひきにく あぶらあげ なたと とうふ こんぶ あかみそ	うどん でんぷん あぶら さんおんとう ごま	こねぎ いら ほししいたけ
18	木	ごはん	MILK	566	25.8	ぎゅうにゅう あかうお とりももにく わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ あぶら さといも さんおんとう しろこま	にんじん さやいんげん きりほしだいこん ほししいたけ だいこん ねぎ
19	金	むぎごはん	MILK	673	20.5	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ こんにゃく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ みかん缶 りんご缶
22	月	ちゅうかめん	MILK	752	28.1	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ はくさい だけのこ きくらげ ねぎ にんにく しょうが いら キャベツ
23	火	ひじきごはん	MILK	629	28.1	ぎゅうにゅう ひじき だいす ぶたひきにく あぶらあげ とうふ とりむねにく	こめ さんおんとう こむぎこ コーンフレーク ドライパン あぶら	にんじん こねぎ だいこん ぶなしめじ えのきたけ
24	水	むぎごはん	MILK	609	28.4	ぎゅうにゅう のり さけ とうふ	こめ むぎ こむぎこ さといも あぶら	にんじん こねぎ はくさい だいこん
25	木	くろパン	ジョア ストロベリー	598	25.2	ぎゅうにゅう ジョア とりももにく ぶたももにく チーズ	パン あぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこ こんにゃく バター	にんじん ビーマン パプリカ たまねぎ ぶなしめじ はくさい もやし キャベツ
26	金	しゃくしな ごはん (埼玉県)	MILK	625	33.3	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ くじらにく あぶらあげ だいす とうにゅう しろみそ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら しろこま	にんじん しょうが にんにく いちご すいき だいこん ねぎ
29	月	むぎごはん	MILK	625	23.3	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ むぎ しろこま さんおんとう あぶら でんぷん	ごぼう しょうが だいこん はくさい ねぎ
30	火	かまやき ピピンパ	MILK	641	21.7	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく	こめ むぎ あぶら さんおんとう しろこま ごまあぶら	にんじん こまつな だいこん もやし にんにく しょうが りんご
31	水	ごはん	MILK	650	28.9	ぎゅうにゅう とりももにく とうふ	こめ でんぷん あぶら さんおんとう きりたんぼ さといも しろこま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが れんこん ごぼう だいこん まいたけ ねぎ

- おはしは毎日持ってきてください。
- 食材料等の都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。
- 今月の給食費集金日は1月11日(木)です。つり銭のないようにお願いします。



あけましておめでとございます。



安心・安全でおいしい給食を目指し、給食室一同がんばります。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。

「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。

