



1月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしやく の(みもの)	おかず					
12	木	おめでとう ごはん	しょうがつ・ななくさ こんだて	530	27.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ あかまい さとう パンこ こま	だいこん にんじん レモンかじゅう たまねぎ しょうが せり かぶ しゅんぎく みつば ねぎ
			まつかぜやき こうはくなます ななくさじる					
13	金	むぎごはん	ハニーマスタードチキン もやしとみずなのサラダ さつまじる	568	28.4	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ はくりきこ でんぷん あぶら はちみつ マヨネーズ さとう さつまいも こんにゃく	みずな もやしにんじん コーン はくさい だいこん ねぎ
16	月	やきとり ごはん (むぎごはん)	こしょうがつ こんだて	737	34.1	ぎゅうにゅう とりにく のり あずき あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう しらたま	ねぎ だいこん たまねぎ こまつな
			やきとりどんのぐ だいこんとこまつなのみそしる しらたまぜんざい					
17	火	もちむぎ ごはん	のりのつくだに かぶとにんじんのトロトロに ブロッコリーのかおりあえ	538	25.1	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ウインナー	こめ もちこめ さとう でんぷん こまあぶら	しょうが かぶ にんじん さやえんどう ブロッコリー
18	水	ピザトースト	やさしいスープ いちご	526	15.5	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナー	しょくパン あぶら	たまねぎ ピーマン きゃべつ にんじん いちご
19	木	むぎごはん	しょくいくのひ こんだて	521	26.3	ぎゅうにゅう サバ とうふ わかめ かまぼこ	こめ むぎ	きゃべつ にんじん かぶ ゆかり ねぎ
			サバのしおこうじやき ゆかりあえ すましじる					
20	金	むぎごはん	とりにくのんにくみそやき シャキシャキやさいのサラダ けんちんじる	573	24.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら さとう こまあぶら こんにゃく	にんにく もやし きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
23	月	あんかけ やきそば ちゅうかめん	あんかけやきそばのぐ しらたまポンチ	567	22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら でんぷん しらたま	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ももかん みかんかん
24	火	むぎごはん	ぜんこく がっこう きゅうしやく しゅうかん (~1/30)	562	31.8	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こまあぶら あぶら こんにゃく	きゅうり たくあん ごぼう にんじん だいこん ねぎ
			やきサケ かかや とんじる					
25	水	こえど カレーライス (むぎごはん)	こえどカレーライスのルウ パンチピーンズ りんご	736	23.2	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひよこまめ	こめ むぎ あぶら さつまいも はくりきこ でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご
26	木	つゆたく きゅうどん (むぎごはん)	つゆたくきゅうどんのぐ じゃがもちじる	661	28.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ しらたき さとう じゃがいも でんぷん こまあぶら	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな
27	金	かてめし	みそポテト ぎんこじる	668	26.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ サケ	こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも はくりきこ でんぷん	ごぼう しいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ
30	月	こんぶ ごはん	せんべいじる いちご	556	23.5	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう せんべい	にんじん こまつな ごぼう しめじ だいこん ねぎ いちご
31	火	きつね うどん (うどん)	きつねうどんのスープ イカフライ ボンカン	534	23.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ イカ	うどん でんぷん はくりきこ あぶら	ねぎ にんじん こまつな にんにく ポンカン

志木市で行っている、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1番塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



*食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。