



いちがっ

よていこんだてひょう

# 1月の予定献立表



平成26年度

志木市立宗岡第二小学校

日曜	こんだてめい			Ical	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	おもにねつやちからになる しょくひん
	しゅしょく	のみもの	おかず					
13 火	あけましておめでとう・開校記念日おめでとうこんだて おめでとうごはん			642	31.6	とりにく たまご みそ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ごぼう だいこん みかんかん	せいはくまい あかまい ばんこ さんおんとう バター しょうはくとう さつまいも ごま もち
			まつかぜやき フルーツきんとん そうに					
14 水	開校記念日							
15 木	ななくさ・小正月こんだて きんぴらごはん			596	26.2	あぶらあげ みそ もめんどうふ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく せり ねみつば ごぼう だいこん はくさい かぶ ねぎ	せいはくまい しらたき さんおんとう しらたまもち ごまあぶら
			ななくさじる ぜんざい					
16 金	じこなうどん	ぎゅうにゅう	とろろこんぶうどん いかのかりんあげ えのきとやさいのおひたし りんごヨーグルト	530	27.5	あぶらあげ なると いか みそ ぎゅうにゅう わかめ とろろこんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ えのきだけ もやし	じこなうどん でんぷん さんおんとう あぶら ごま
19 月	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	スーミータン みかん	637	23.1	やきふた たまご ベーコン ぎゅうにゅう	にら ちんげんさい キムチ たまねぎ コーン みかん	せいはくまい でんぷん あぶら ごまあぶら
20 火	コパトンパン	ショア	エピマカロニグラタン ABCスープ	575	18.6	とりにく むきえび ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ ショア	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コパトンパン マカロニ こむぎこ ばんこ あぶら バター
21 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ふゆやさいたっぷりカレー だいこんとツナのサラダ	610	22.5	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん フロッコリー しょうが にんにく だいこん うめほし	せいはくまい おおむぎ じゃがいも はくりきこ きゅうり こまつな カリフラワー あぶら
22 木	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふどん にらともやしのスープ てづくりアップルパイ	692	30.2	ぶたにく おしどうふ ぎゅうにゅう	にんじん にら しょうが ねぎ もやし りんご レモン	せいはくまい でんぷん バター さんおんとう グラニューとう パイシート あぶら じゃがいも
23 金	むしちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゃんぽん(長崎県) てづくりジャンボぎょうざ きんかん	666	27.3	ぶたにく むきえび みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たけのこ にんにく もやし しいたけ にら たまねぎ ねぎ キャベツ きんかん	むしちゅうかめん でんぷん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら
26 月	きゅうしょくのはじまり こんだて ごはん			609	32.4	さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん にら きゅうり だいこん はくさい ねぎ	せいはくまい はくりきこ でんぷん ごま
			さけのしおやき きゅうりとたくあんのごまあえ すいとん					
27 火	宗二小のあまなつをつかいます!							
	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	グリルチキンのあまなつソースがけ コーンとキャベツのサラダ ふゆやさいのホワイトシチュー	662	28.0	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん フロッコリー あまなつみかん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	ソフトフランスパン じゃがいも しょうはくとう こむぎこ マヨネーズ あぶら ごまあぶら
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう	スタミナなっとう(鳥取県) ほうれんそうのおかかあえ そうへいじる(三重県)	593	29.2	とりにく ひきわりなっとう かつおぶし ぶたにく こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	ばんのうねぎ ほうれんそう ねぎ にんじん しょうが たけのこ もやし れんこん ごぼう だいこん にんにく	せいはくまい さんおんとう さといも ごまあぶら
29 木	あきたけん こんだて ごはん			567	24.4	はたはた あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	せり にんじん はくさい ごぼう まいたけ ねぎ	せいはくまい はくりきこ いとこんにやく さんおんとう きりたんぼ あぶら
			はたはたのからあげ せりむし きりたんぼなべ					
30 金	スパゲッティー	ぎゅうにゅう	だいこんのシャキシャキスパゲッティー フロッコリーのクリームに いちご 2こ	618	24.9	ツナ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	だいこん フロッコリー にんにく いちご	スパゲッティー はくりきこ オリーブあぶら ごま あぶら バター

★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。

★毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしは、おうちできれいに洗ってください。

★今月の給食費の引き落としは1月5日です。(再引き落としは15日になります。)残高のご確認をお願いします。

## ◆1月の行事◆

### 春の七草

1月7日の朝に無病を祈って、7種類の野菜を粥に入れる七草粥を食べる習慣があります。七草粥をいただくと邪気を払い、万病をふせぐといわれています。おかゆを出すのは大変なので、15日に七草汁を出します。



### 小正月

昔の暦では1月15日が1年で1番初めの満月の日でした。その年の豊作を願う行事がよく行われます。小豆がゆを食べる習慣があります。そこで、15日に「ぜんざい」を出します。

