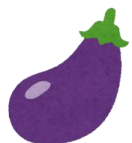




1月の予定献立表



平成28年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I栄養 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにからだのしょうしを 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					
あけましておめでとう こんだて									
12	木	おめでとうごはん	ぎゅうにゅう	まつかぜやき おかかあえ そうに	594	32.4	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく たまご みそ かつおぶし	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ しょうが もやし ごぼう だいこん	こめ あかまい パンこ さんおんとう にこみもち ごま
ななくさ・かいこうきねんびおめでとう こんだて									
13	金	ちらしずし	ぎゅうにゅう	ななくさじる みかんゼリーポンチ	590	24	ぎゅうにゅう のり かんてん えび あぶらあげ たまご みそ とうふ	にんじん いんげん しゅんぎく せり みつば ほししいたけ ねぎ れんこん だいこん はくさい かぶ みかん・もも・パイナップルかんづめ	こめ しょうはくとう でんぷん さんおんとう あぶら
こしょうがつ こんだて									
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	こまつなと「Y」のふりかけ だいこんととりにくののもの しらたまぜんざい	641	23.9	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく あずき	にんじん こまつな だいこん	こめ さんおんとう しらたまだんご ごま あぶら
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーはくさい てづくりじゃんぼぎょうざ	617	22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん いら しょうが にんにく ねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ きゃべつ	こめ さんおんとう でんぷん ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら こめあぶら
18	水	コバトンパン	ぎゅうにゅう	マカロニグラタン むぎむぎスープ	666	22.3	ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ とりにく えび ウィナー だいす	にんじん パセリ たまねぎ にんにく セロリ	コバトンパン マカロニ こむぎこ パンこ おおむぎ あぶら バター オリーブオイル
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき おひたし ごもくみそしる	652	33.3	ぎゅうにゅう ぶり とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ さんおんとう でんぷん あぶら ごま
20	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	かんとんめん じゃがまるくん	705	24.9	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく たまご	にんじん しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい	むしちゅうかめん しょうはくとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら こめあぶら
むかしのきゅうしょく こんだて									
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	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	567	34.5	ぎゅうにゅう のり さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	にんじん いら きゅうり はくさい だいこん ねぎ	こめ はくりきこ でんぷん ごま
24	火	カレーパフ	ぎゅうにゅう	ポトフ らぶく	567	21.6	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィナー	にんじん いんげん たまねぎ きゃべつ セロリ	こめ じゃがいも おふ バター グラニューとう あぶら
25	水	うどん	ぎゅうにゅう	とりなんばんうどん てづくりさつまあげ	562	26.8	ぎゅうにゅう とりにく たらすりみ みそ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう	さきたまうどん でんぷん さんおんとう あぶら こめあぶら
宗2小のあまなつをつかいます!									
26	木	リトワソパン	ジョア	グリルチキンのあまなつソース コーンときゃべつのサラダ ホワイトシチュー	715	26.4	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりにく	にんじん きゃべつ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム あまなつ	ソフトフランスパン しょうはくとう じゃがいも こむぎこ マヨネーズ あぶら ごまあぶら
27	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ひがしまつやまのやきとりどん さいのくにみそしる きせつのくだもの：はるか	637	31.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな しょうが にんにく りんご かぶ ねぎ はるか	こめ むぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら ごま
30	月	ちゅうかごもく ごはん	ぎゅうにゅう	キムチあつあつスープ きせつのくだもの：でこぼん	509	19.1	ぎゅうにゅう やきぶた えび ぶたにく みそ	にんじん いら たけのこ ほししいたけ ねぎ えのき もやし でこぼん	こめ さんおんとう あぶら ごまあぶら
あきたけん こんだて									
31	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ せりむし きりたんぼなべ	566	25	ぎゅうにゅう わかめ はたはた あぶらあげ とりにく	にんじん せり はくさい ごぼう まいたけ ねぎ	こめ はくりきこ さんおんとう きりたんぼ こめあぶら

☆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16日になります。)
 残高のご確認をお願いします。

あけまして
おめでとうございます

安心・安全でおいしい給食を目指し、
給食室一同がんばっていきます。
本年もよろしくお願いいたします。



1月24日(火)～30日(月)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。

