



1月の予定献立表



令和5年度1月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしきとどのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ	
		しゅしよく	のみもの						おかず
11	木	はるのちらしずし	ぎゅうにゆう	582	23.8	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・たまご・ハム・とりにく・わかめ	かんぴょう・ほしいたけ・れんこん・ねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・キャベツ・レモン・だいこん・ピーマン・コーンかん・えのきたけ	ごめ・さとう・あぶら・ごま・もち	
12	金	おめでとうごはん	ぎゅうにゆう	560	30.9	ぎゅうにゆう・まだい・みそ・あぶらあげ・とうふ	だいこん・にんじん・はくさい・しゅんぎく・かぶ・せり・みつば・ねぎ	ごめ・あかまい・ごま・さとう	
15	月	ごはん	ぎゅうにゆう	702	30.1	ぎゅうにゆう・ひよこまめ・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・ベーコン・ヨーグルト	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマトかん・もやし・キャベツ・とうみょう・コーンかん	ごめ・あぶら・ごまぎこ・さとう	
16	火	とりごぼろごはん	ぎゅうにゆう	579	27.1	ぎゅうにゆう・だいず・とりにく・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・ほうれんそう・もやし・だいこん・たまねぎ・みしょうかん	ごめ・あぶら・さとう・ごま・さつまいも	
17	水	ごはん	ぎゅうにゆう	607	26.4	ぶたにくとれんこんどんぶりのぐナムル ちゅうかスープ	たまねぎ・にんにく・レモン・きくらげ・れんこん・もやし・にんじん・きゅうり・ねぎ・とうがらし・ほしいたけ・コーン・えのきたけ・チンゲンサイ	ごめ・おおむぎ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま	
18	木	スパゲティ	ぎゅうにゆう	683	26.1	ミートビーンズソース さんしよくやさいのマリネ フルーツポンチ	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・トマトかん・だいこん・きゅうり・みかんかん・パインかん・おうとうかん	スパゲティ・あぶら・ごまぎこ・さとう
19	金	むぎごはん	ぎゅうにゆう	563	27.3	とりのからあげ はくさいのピリからサラダ しょうがのポカポカおみそしる	ぎゅうにゆう・とりにく・ぶたにく・みそ・あぶらあげ	にんにく・しょうが・はくさい・にんじん・とうがらし・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう	ごめ・おおむぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま
22	月	ごはん	ぎゅうにゆう	622	25.8	ジャーチャンドーフ やきにくサラダ	ぎゅうにゆう・なまあげ・ぶたにく・ぎゅうにく・ぶたにく	ほしいたけ・たけのこ・はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・キャベツ	ごめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こんにやく
23	火	うどん	ぎゅうにゆう	531	26.8	みそにこみうどんのしる ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ・やきちくわ・みそ・たまご・あおのり	にんじん・ぶなしめじ・チンゲンサイ・ねぎ・たけのこ	うどん・ごまぎこ・あぶら
24	水	どんろけし	ぎゅうにゆう	584	26.8	とんじる かぼちゃプリン	ぎゅうにゆう・とうふ・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・かんでん	ごぼう・にんじん・ほしいたけ・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな・かぼちゃ	ごめ・あぶら・さとう・じゃがいも
25	木	ごしきごはん	ぎゅうにゆう	530	20.7	えいようみそしる みかん	ぎゅうにゆう・とりにく・ほしひじき・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・たまねぎ・だいこん・かぼちゃ・こまつな・ねぎ・みかん	ごめ・あぶら・さといも・こんにやく・さとう
26	金	ピザトースト	オレンジジュース	575	22.1	ビーンズサラダ もちむぎスープ	ベーコン・チーズ・だいず・ひよこまめ・ハム・とりにく	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・コーンかん・トマトかん・きゅうり・キャベツ・セロリ・にんじん・だいこん	しよくパン・あぶら・さとう・もちむぎ
29	月	こがねめし	ぎゅうにゆう	578	27.0	のりのつくだに にくじゃが かんきつ	ぎゅうにゆう・のり・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ほしいたけ・さやえんどう・みかん	ごめ・あわ・きび・ひえ・ごま・さとう・じゃがいも・しらたき・あぶら
30	火	コッパン	ぎゅうにゆう	627	31.1	イチゴジャム サケフライ キャベツのごまサラダ スープカレー	ぎゅうにゆう・さけ・とりにく	キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・セロリ・しょうが・にんにく	くろパン・イチゴジャム・ごまぎこ・パンこ・あぶら・さとう・じゃがいも・かたくりこ
31	水	きんぴらごはん	ぎゅうにゆう	504	27.7	ほうれんそうのおかかあえ ねぎまじる	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・まぐろ・とうふ	にんじん・ごぼう・ほうれんそう・もやし・ねぎ・こまつな	ごめ・あぶら・しらたき・さとう・さといも

- ☆ 志木市減塩プロジェクト... 赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。
- ☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。
- ☆ 1月の給食費引き落とし日は1月9日(火) 予備日22日(月)になります。口座への入金をよろしくお願い致します。

・お正月に食べるお雑煮ですが、いろいろな種類があるのを知っていましたか？



鳥取県 小豆雑煮
別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁に入れたもの。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起が良いとされています。



北海道 鶏ガラだし雑煮
主に鶏がらベースで、焼いた角餅が入っています。砂糖が入っていて少し甘いのが特徴です。

福岡県 博多のブリ雑煮
別の鍋で煮た丸餅を、あご(干しトビウオ)のだし汁に入れたもの。具材にブリを入れます。



岩手県 宮古くるみ雑煮
煮干しだしの汁に焼いた角餅を入れた雑煮。岩手県の宮古地域では、雑煮の餅を取り出して、甘いくるみだれにつけて食べる習慣もあります。



東京都 東京江戸雑煮
かつおと昆布のだし汁に、焼いた角餅が入っています。醤油、みりんをしっかりと効かせるのが特徴です。

香川県 白味噌あん餅雑煮
いりこのだし汁であん餅を煮て、白味噌で仕立てたもの。あん餅から小豆あんが溶け出して、独特のおいしさです。

京都府 白みそ雑煮
かつおと昆布だしを使った白味噌仕立て焼かずに煮た丸餅が入っています。具材はすべて丸く切り、「家庭円満」「物事を丸く収める」といった願いをかけています。

愛知県 名古屋雑煮
餅は焼かずに、かつおだして煮て柔らかくします。戦国時代の激戦地であったことから、白い餅を焼くことが「城が焼ける」ことにつながり、縁起が悪いとされたためです。