

# 1月の予定献立表

令和7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	たんぱく質	おもにからだをつくるしよくひん	おもにからだのちようしきとどのえるしよくひん	おもにねつやちからになるしよくひん
		しよく	のみも	おかず	Kcal	g	あか	みどり	きいろ
12	月	せいじんひ 成人の日							
13	火	ちらしずし	ぎゅうにゆう	こまつなともやしのおひたし こうはくもちいりぜんざい	660	19.7	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ・あずき	ほししいたけ・れんこん・にんじん・さやえんどう・こまつな・もやし	こめ・さとう・あぶら・ごま・こうはくもち
14	水	レッドライス	ぎゅうにゆう	グリーンサラダ イエローシチュー	594	21.1	ぎゅうにゆう・とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし・マッシュルーム・コーン・クリームコーンかん	こめ・あぶら・バター・じゃがいも・こむぎこ
15	木	ごはん	ぎゅうにゆう	カルピやきにく ナムル ぐだくさんちゅうかスープ	565	21.5	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう・にんじん・もやし・しょうが・だいこん・キャベツ・にら	こめ・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ
16	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	かんとんめんのスープ とりのからあげ	691	32.2	ぎゅうにゆう・ぶたにく・とりにく	しょうが・にんにく・にんじん・はくさい・ほししいたけ・たまねぎ・もやし	ちゅうかめん・あぶら・たけのこ・かたくりこ
19	月	ごはん	ぎゅうにゆう	ジャーチャン豆腐 チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト	544	20.9	ぎゅうにゆう・なまあげ・ぶたにく・みそ・ベーコン・ヨーグルト	ほししいたけ・たけのこ・はくさい・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・たまねぎ・もやし・おうとうかん・みかんかん・ナタデココ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ
20	火	ごはん	ぎゅうにゆう	とりのしおこうじやき ごまあえ たまごスープ	510	28.0	ぎゅうにゆう・とりにく・たまご	にんじん・キャベツ・もやし・たまねぎ・ニラ コーン・ほししいたけ	こめ・さとう・ごま・あぶら・かたくりこ
21	水	ごはん	ぎゅうにゆう	イカのチリソースかけ もやしのナムル やさいスープ	575	23.4	ぎゅうにゆう・イカ・とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・ほうれんそう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも
22	木	むぎごはん	ぎゅうにゆう	のりのつくだに はりはりあえ ぶたにくとだいこんのうまに	521	22.3	ぎゅうにゆう・のり・ぶたにく	きりぼしだいこん・もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが・ねぎ・だいこん	こめ・おおむぎ・さとう・あぶら・ごま
23	金	ねりまスパゲティ	ぎゅうにゆう	ハムサラダ ブルーベリーマフィン	695	26.3	ぎゅうにゆう・ツナかん・のり・ハム	にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・だいこん・こまつな・きゅうり・キャベツ・コーン・レモン・ブルーベリー	スパゲティ・あぶら・さとう・バター こむぎこ・はちみつ
26	月	ごはん	ぎゅうにゆう	チキンチキンごぼう いりどりレモンドレッシングサラダ わかめスープ	646	23.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ぶたにく・わかめ	ごぼう・きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン・レモン・ねぎ・ほししいたけ・もやし	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう
27	火	ごはん	ぎゅうにゆう	サケのしおやき とさあえ すいとん	521	31.0	ぎゅうにゆう・サケ・かつおぶし・ぶたにく・あぶらあげ	キャベツ・もやし・にんじん・ごぼう・はくさい・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・こむぎこ・しらたまこ
28	水	ごはん	ぎゅうにゆう	こえどカレー コーンとキャベツのサラダ かんきつ	630	20.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・コーン・かんきつ	こめ・あぶら・さつまいも・こむぎこ・バター
29	木	うどん	ぎゅうにゆう	おつきりこみうどんのしる みそポテト	651	24.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	にんじん・ほししいたけ・ごぼう・だいこん・こまつな・ねぎ	うどん・あぶら・じゃがいも こむぎこ・さとう
30	金	クリームボックス	ぎゅうにゆう	いりどりサラダ エビーシースープ	580	20.5	ぎゅうにゆう・なまクリーム・れんにゆう・ハム・とりにく	きゅうり・だいこん・ピーマン・レモン・にんにく・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ	しょくパン・さとう・コーンスターチ・こむぎこ・バター・さとう・あぶら・マカロニ・じゃがいも

- ☆ 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8日(木) 予備日20日(火)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は、いろいろな種類があります。



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。

福岡県 博多のブリ雑煮

別の鍋で煮た丸餅を、あご(干しビウオ)のだし汁に入れたもの。具材にブリをいれます。



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。



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。



岩手県 宮古くみ雑煮

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。



愛知県 名古屋雑煮

餅は焼かずに、かつおだしで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。