

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

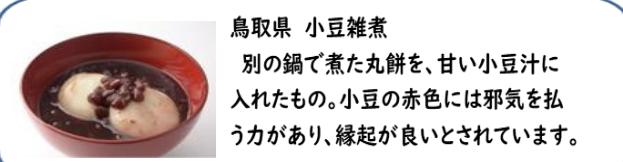
日	曜日	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	おもにからたを つくるしょくひん あか	おもにからたの ちょうしをととのえるしょくひん みどり	おもになつや ちからになるしょくひん きいろ
		しゅしょくのみもの	おかず					
せいじん ひ 成人の日								
12	月							
13	火	ちらし寿司 	ぎゅうにゅう 	こまつなともやしのおひたし こうはくもちいりぜんざい	660	19.7	ぎゅうにゅう・とりにく・ あぶらあげ・あずき	ほししいたけ・れんこん・ にんじん・さやえんどう・ こまつな・もやし
14	水	レッドライス 	ぎゅうにゅう 	グリーンサラダ イエローシチュー	594	21.1	ぎゅうにゅう・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
15	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	カルビやきにく ナムル ぐだくさんちゅうかスープ	565	21.5	ぎゅうにゅう・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・なら
16	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	かんどんめんのスープ とりのからあげ	691	32.2	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ とりにく	しようが・ににく・ にんじん・はくさい・ ほししいたけ・たまねぎ・もやし
19	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ジャーチャンピラフ チングエンサイのスープ フルーツヨーグルト	544	20.9	ぎゅうにゅう・なまあげ・ ぶたにく・みそ・ ペークン・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・ににく・チングエンサイ・ たまねぎ・もやし・とうとうかん・みかんかん・ナゲコ
20	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりのしおこうじやき ごまあえ たまごスープ	510	28.0	ぎゅうにゅう・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
21	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	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	ぎゅうにゅう・イカ・ とりにく・	ににく・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
22	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	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い	521	22.3	ぎゅうにゅう・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
23	金	ねりまスパゲティ 	ぎゅうにゅう 	ハムサラダ ブルーベリーマフィン	695	26.3	ぎゅうにゅう・ツナかん・ のり・ハム	ににく・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
26	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンチキンごぼう いろどりレモンドレッシングサラダ わかめスープ	646	23.2	ぎゅうにゅう・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
27	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	サケのしおやき とまあえ すいとん	521	31.0	ぎゅうにゅう・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
28	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	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	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しょうが・ににく・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
29	木	うどん 	ぎゅうにゅう 	おつきりこみうどんのしる みそボテト	651	24.0	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ あぶらあげ・みそ	うどん・あぶら・ じやがいも・こむぎこ・さとう
30	金	クリームボックス 	ぎゅうにゅう 	いろどりサラダ エービーシースープ	580	20.5	ぎゅうにゅう・なまクリーム・ れんにゅう・ハム・ とりにく	しょくパン・さとう・コーンスター・ こむぎこ・バター・さとう・ あぶら・マカロニ・じやがいも

☆ 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。

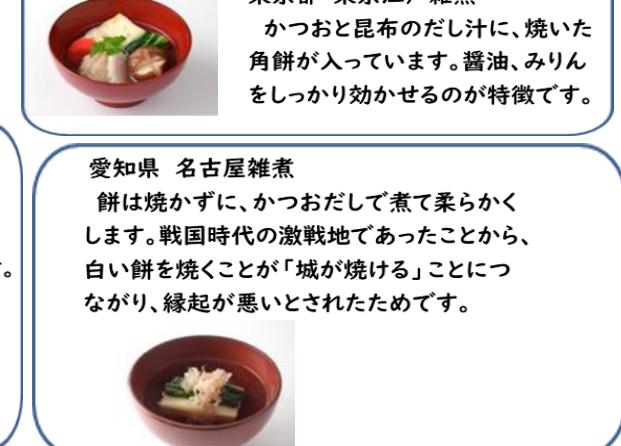
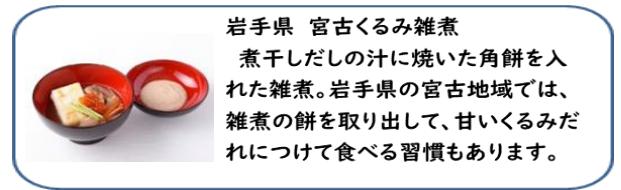
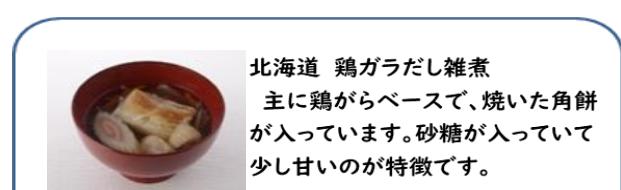


福岡県 博多のブリ雑煮
別の鍋で煮た丸餅を、あご(干しトビウオ)のだし汁に入れたもの。具材にブリをいれます。

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。



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。