



1月の予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょうひん(赤)	おもにねつやちからになる しょうひん(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん(緑)
		しょうしょく	のみもの おかす					
11	木	しょうがつ・ななくさ こんだて		530	27.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ あかまい パンこ さとう こま	たまねぎ しょうが だいこん にんじん しももんか しゅうせり かぶ しゅんぎく みつば ねぎ
		おめでとう こはん	まつかぜやき こうはくなます ななくさじる					
12	金	むぎごはん	ぎょうつけ おひたし ごまみそしる	564	24.5	ぎゅうにゅう タラすりみ かつおぶし ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう はくりきこ パンこ じゃがいも こま	たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん
15	月	しょうがつ こんだて		613	22.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とうふ わかめ かまぼこ あずき	こめ あぶら さとう しらだまこ	にんじん ねぎ
		ひじきごはん	すましじる ぜんざい					
16	火	とりめし	だんごじる みかん	564	22.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう はくりきこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん
17	水	うどん	きつねうどん あおりのポテト	488	18.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす あおりの	うどん じゃがいも でんぶん あぶら	ねぎ にんじん こまつな
18	木	むぎごはん	ホッケのしおやき きりぼしだいこんのもの こんさいのみそしる	540	27.7	ぎゅうにゅう ホッケ あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ
19	金	しょういくのひ こんだて(まいつき19にち)		544	27.5	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ むぎ はくりきこ でんぶん あぶら マスタード はちみつ ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも こんにゃく	きゃべつ きゅうり にんじん コーン はくさい だいこん ねぎ
		むぎごはん	ハニーマスタードチキン コーンサラダ さつまじる					
22	月	わらうきのこ スパゲティ	パリパリサラダ 	480	18.6	ぎゅうにゅう ベーコン のり	スパゲティ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき まいたけ きゃべつ こまつな
23	火	むぎごはん	つゆだくぎゅうどん だいこんとじゃがいものみそしる ボンカン	606	24.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	こめ むぎ しらたき さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん こまつな ボンカン
24	水	ぜんこくがっこうきゅうしょうしゅうかん(〜30にち)		571	28.5	ぎゅうにゅう クジラ あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり たくあん にんじん ごぼう だいこん ねぎ
		むぎごはん	クジラのたつたあげ かくや けんちんじる					
25	木	こんぶごはん	せんべいじる りんご	567	22.6	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう せんべい	にんじん こまつな ごぼう しめじ だいこん ねぎ りんご
26	金	ちゅうかめん	タンメン あげギョウザ	781	27.2	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ギョウザのかわ はくりきこ	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい いら ねぎ きくらげ きゃべつ
29	月	2しょう あげパン (キャラメル・ きこ)	ABCスープ はるか	527	17.3	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル マカロニ さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ トマトかん パセリ はるか
30	火	むぎごはん	サバのしおこうじやき ゆかりあえ すましじる	507	26.0	ぎゅうにゅう サバ とうふ わかめ かまぼこ	こめ むぎ	きゃべつ にんじん かぶ ゆかり ねぎ
31	水	むぎごはん	こえどカレー パンチピーンズ いちご	674	22.2	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひよこまめ	こめ むぎ あぶら さつまいも はくりきこ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう いちご

志木市で行っている、おいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。
毎月1番塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。
ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。