



1月の予定献立表



R3年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
		主食	飲物	おかず					
12	水	五目寿司 		七草汁 白玉ぜんざい	702	27.0	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 白味噌 木綿豆腐 あずき	米 三温糖 サラダ油 白ごま 白玉団子	しょうが にんじん 筍水煮 干し椎茸 大根 白菜 春菊 かぶ せり ねぎ 糸みつば
13	木	ご飯 		油淋鶏 小松菜のごま和え 中華スープ	747	38.9	牛乳 鶏肉 鶏がら 豚肉	米 でんぷん 米ぬか油 サラダ油 三温糖 白ごま ごま油	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きくらげ 干し椎茸 小松菜
14	金	チキンライス 		美術お弁当 チーズオムレツ コーンとブロッコリーのスープ いちごヨーグルト	700	28.0	牛乳 鶏肉 鶏がら たまご 粉チーズ 無塩せきベーコン ヨーグルト	米 おおむぎ 薄力粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カーネルコーン いちごジャム
17	月	麦ご飯 		ポークピカタ 花野菜とコーンの塩炒め 鶏肉と野菜のスープ	734	33.9	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 鶏がら	米 おおむぎ 薄力粉 サラダ油	パセリ ブロッコリー もやし カリフラワー にんにく にんじん カーネルコーン ブラックマッペもやし ねぎ 小松菜
18	火	カレーうどん 		キャラメルポテト	830	25.1	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 三温糖 薄力粉 有塩バター サラダ油 でんぷん さつまいも 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ ねぎ
19	水	ご飯 		鯖のごまつけ焼き 五目煮 手鞠麩入りすまし汁	721	37.2	牛乳 さば 鶏肉 大豆 カットわかめ	米 三温糖 白ごま サラダ油 板こんにゃく ごま油 手鞠麩	ごぼう にんじん 干し椎茸 筍水煮 さやいんげん ねぎ ほうれん草
20	木	ご飯 		手作りメンチカツ コールスローサラダ 味噌汁	816	31.9	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 白味噌	米 おおむぎ 乾燥パン粉 白ごま 薄力粉 米ぬか油	玉ねぎ カーネルコーン キャベツ 大根 ねぎ
21	金	中華風豚ばらと白飯 		春雨サラダ みかん	790	25.8	牛乳 豚肉 赤味噌 無塩せきハム	米 おおむぎ サラダ油 白ごま 三温糖 でんぷん ごま油 春雨	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 白菜 にら きゅうり にんじん
24	月	ご飯 		全国学校給食週間 鮭の塩焼き 塩もみ すいとん	712	35.9	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ	米 さつまいも 薄力粉	にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ しょうが 大根 白菜
25	火	きな粉揚げパン 		全国学校給食週間 海藻サラダ トマトシチュー	857	27.6	牛乳 きな粉 海藻ミックス 鶏肉 鶏がら スキムミルク	米粉コッペパン 米ぬか油 三温糖 白ごま サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	キャベツ きゅうり カーネルコーン にんじん 玉ねぎ
26	水	じゅうしい 		沖縄県郷土料理 チャンプル パインゼリー	656	24.9	牛乳 豚肉 昆布一分切り 無塩せきハム 絹ごし豆腐 たまご 寒天	米 サラダ油 三温糖 ごま油 上白糖	干し椎茸 にんじん にら 玉ねぎ ブラックマッペもやし パインジュース パイン缶
27	木	豚肉ときのこの主要献立 		岩手県郷土料理 せんべい汁 がんづき	707	26.5	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 白味噌	米 サラダ油 はちみつ 黒ごま 南部せんべい 薄力粉 沖縄産黒糖	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜
28	金	ねぎチャーシュー麺 		ほうれん草と豚肉の中華サラダ	888	37.6	牛乳 げん骨 鶏がら 焼き豚 豚肉 たまご	蒸し中華麺 サラダ油 ごま油 でんぷん 三温糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん ブラックマッペもやし ほうれん草
31	月	ご飯 		プリのガーリック風味焼き 野菜の柚子風味和え のっぺい汁	619	35.0	牛乳 ぶり 豚肉 木綿豆腐	米 ごま油 さといも でんぷん	にんにく しょうが 白菜 小松菜 にんじん ゆず まいたけ ねぎ 干し椎茸 えのきたけ ごぼう

*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事について話してみませんか。

★今月の給食費の口座引き落としは、1月27日（木）です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。

美術のお弁当作品が給食に出ます。



剣道の面をイメージしたお弁当箱です。

給食では卵をアルミカップに卵液を入れて焼いてチーズオムレツにしています。お好みにチキンライスの上にのせてケチャップをかけオムライスにしてもいいです。あとは、ブロッコリーの入ったスープ・いちごヨーグルトを作り作品に近づけました。

1月14日（金）の給食にです。