



1月の予定献立表



平成29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	主に力や熱になる食品	主に体の調子を整える食品
		主食	飲物	おかず			牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	米・パン・麺・砂糖・油など	野菜・果物・きのこなど
10	水	赤米	牛乳	松風焼き 紅白なます 雑煮	741	30.8 2.0	牛乳 鶏肉 卵 味噌	米 赤米 砂糖 澱粉 白玉餅 パン粉	人参 小松菜 春菊 生姜 大根 レモン 葱 白菜 蕪
11	木	麦ご飯		根菜カレー 杏仁豆腐	805	20.6 2.3	牛乳 鶏肉 寒天	米 大麦 里芋 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 生姜 玉葱 牛蒡 れんこん りんご トマト缶 桃 みかん バイン
12	金	麦ご飯		竹輪と牛蒡のごまだれ丼 沢煮椀	749	25.9	牛乳 豚肉 竹輪	米 大麦 澱粉 砂糖 里芋 油 ごま	人参 ほうれん草 ごぼう 生姜 筍 大根 葱
15	月	ご飯		手作り鱈フライ チキンサラダ 豆腐と冬野菜の味噌汁	808	33.2	牛乳 鱈 卵 鶏肉 豆腐 味噌 わかめ	米 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ	人参 キャベツ コーン 大根 葱 白菜
16	火	麦ご飯		韓国風すき焼き 小松菜と春雨の炒め物	764	27.1 2.8	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 大麦 白滝 車麩 砂糖 春雨 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 玉葱 白菜 葱 えのき茸 葱 にんにく 生姜 りんご
17	水	マープル食パン		クリスピーチキン かぶのチャウダー	829	36.7	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン チーズ	食パン 小麦粉 油 コーンフレーク じゃがいも バター	蕪 人参 コーン パセリ トマトケチャップ
18	木	ご飯		二色そぼろ丼 ツナ入り春雨サラダ 根菜の味噌汁	765	30.8	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 わかめ 卵 マグロ缶	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	牛蒡 生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 蕪 大根 葱 玉葱
19	金	スパゲティ	ヨーグルト	トマトクリームスパゲティ サウピカンサラダ	637	26.1 2.9	のむヨーグルト まぐろ缶 ベーコン 生クリーム わかめ 大豆	スパゲティ 油 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉葱 小松菜 マッシュルーム にんにく キャベツ 人参 ブロッコリー トマト缶
22	月	ご飯		ぶりの照り焼き 野菜の柚子味噌添え じゃがいものそぼろ煮	826	35.0 2.4	牛乳 鱈 鶏肉 味噌	米 砂糖 じゃがいも しらたき	生姜 白菜 小松菜 人参 柚子 えのき茸 玉葱 グリンピース
23	火	食パン		ガーリックトースト ツナとポイル野菜のサラダ ボルシチ風スープ	771	30.0	牛乳 鶏肉 まぐろ缶 わかめ	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油	人参 枝豆 パセリ キャベツ きゅうり コーン 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく トマトピューレ
24	水	中華麺		味噌ラーメン 手作りジャンボ焼売	681	28.4	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	中華麺 油 ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ なら 葱 コーン 玉葱
25	木	ご飯		おでん じゃがいもの金平	723	22.7	牛乳 竹輪 うずらの卵 昆布	米 ちくわぶ こんにゃく ごま じゃがいも	人参 大根 ごぼう れんこん
26	金	じゅうい		チャンプル ワカメスープ	702	26.6	牛乳 昆布 わかめ 豚肉 さつま揚げ ハム 豆腐 卵	米 砂糖 トック 油 ごま油	人参 なら 椎茸 玉葱 もやし 葱
29	月	チキンライス		チーズオムレツ チンゲン菜のクリームスープ	723	28.7	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	米 バター 小麦粉 油	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース トマトピューレ チンゲン菜 コーン
30	火	麦ご飯		赤魚の煮付け 磯の香和え 鶏肉入りけんちん汁	703	33.2	牛乳 鶏肉 赤魚 のり 油揚げ	米 大麦 砂糖 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 人参 大根 椎茸 葱
31	水	うどん		あんかけおかめうどん 笹かまぼこの天ぷら みかん	831	34.2	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 うずらの卵 のり かまぼこ	うどん 小麦粉 砂糖 でんぷん 油	葱 小松菜 椎茸 人参 みかん

1月24日～30日は全国学校給食週間です！！



日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。全国に広まった給食も戦争で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。この週間を通し、学校給食の歴史をふり返し、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切

*都合により献立を変更する場合があります。

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

★今月の給食費の口座引き落としは、1月29日（金）です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。