

おいしく減塩！



プロジェクト

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。
減塩献立の日の献立にマークをつけています。

全国給食週間にちなんで24日は昔の給食風献立、27日～29日は全国のご当地献立にしました。
さらに16日～23日は6年生が考えた献立を出します。

1月24日～30日は
全国給食週間です。

表示の説明

おもにからだをつくるものになる

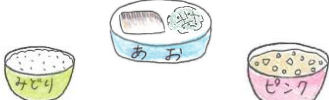
おもにからだのちょうしをととのえる

おもにねつやちからのもとになる

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

10

まつかぜやき こうはくなます



あかまいいりごはん ななくさじる

553kcal
27.4g

おいけい・ななくさこんだて

ぎゅうにゅうとりにくとうふたまごあかみそ

たまねぎしょうがだいこんにんじんいとみつばしゅんぎく

かぶせりこめパンこさんおんとうこま

13



成人の日

せいじん ひ

14

しらたまぜんざい



ちらしずし ちくぜんに

3日おくれのかみびりきこんだて

641kcal
22.9g

ぎゅうにゅうあぶらあげとりにくこうやどうふあずき

れんこんかんぴょうにんじんほししいたけさやしいげんだいこんごぼう

こめさとうさんおんとうあぶらしらたまだんご

15

だいがくいも



ちゅうかめん ちゃんぽんのしる

598kcal
22.5g

ぎゅうにゅうぶたにくかまぼこいか

にんにくしょうがたまねごにんじんキャベツほししいたけ

ちゅうかめんさつまいもあぶらさんおんとうみずあめこま

16

さけのマヨチーやき わかめサラダ



ごはん やさいスープ

6ねんせいのかんがえたこんだて

558kcal
27.2g

ぎゅうにゅうさけシュレッドチーズわかめとりにく

にんじんだいこんにんにくセロリーたまねぎキャベツ

こめマヨネーズさんおんとうこまあぶらオリーブオイル

17

みかん もやしとワカメのサラダ



ごはん ひとくちロールキャベツ

6ねんせいのかんがえたこんだて

539kcal
3.2g

ぎゅうにゅうベーコンぶたにくわかめ

にんじんみかんたまねぎもやしぶなしめじトマトかんにんにくしょうがキャベツ

こめかたくりこさんおんとうこまあぶら

20



チキンカツカレー

ナタデココいりフルーツミックス

6ねんせいのかんがえたこんだて

772kcal
24.6g

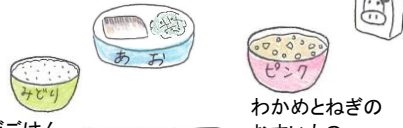
ぎゅうにゅうとりにく

しょうがたまねごにんじんみかんかんぱんこさとう

こめおおむぎじゃがいもはくりきこあぶらバターパンこさとう

21

さばのみそに ほうれんそうのごまあえ



むぎごはん わかめとねぎのおすいもの

6ねんせいのかんがえたこんだて

536kcal
22.7g

ぎゅうにゅうまさばあかみそわかめ

しょうがもやしほうれんそうにんじenneぎ

こめおおむぎさんおんとうこま

22

ヤンニョムチキン はるさめサラダ



ごはん ワンチャンススープ

6ねんせいのかんがえたこんだて

621kcal
25.5g

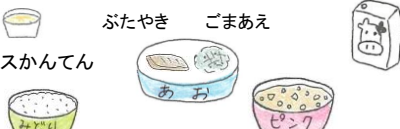
ぎゅうにゅうとりにくハムぶたにく

たまねごねぎキャベツにんじんほうれんそうこまつなしょうがレモンかじゅう

こめあぶらかたくりこオリーブオイルはるさめこまあぶらさんおんとうワンタンのかわ

23

ぶたやき ごまあえ



カルピスカンてん

ぐだくさんけんちんじる

6ねんせいのかんがえたこんだて

581kcal
27.2g

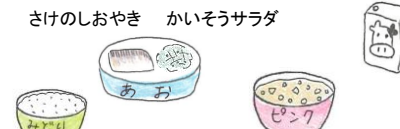
ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげとうふかんてんにゅうさんきんいんりょう

しょうがにんにくたまねごこまつなにんじんだいこん

こめさんおんとうさとうあぶらこんにやくこまあぶらこま

24

さけのしおやき かいそうサラダ



むぎごはん みそしる

わかしのこんだて

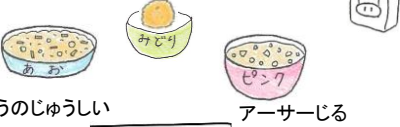
521kcal
28.3g

ぎゅうにゅうさけかいそうミックスとうふあかみそしろみそ

キャベツこまつなごぼうにんじんだいこんねぎ

こめおおむぎこんにやくさいいもさんおんとうあぶらこまあぶら

27



サーターアランダギー

ごぼうのじゅうしい

アーサーじる

553kcal
20.3g

おきなわけんのりょうり

ぎゅうにゅうぶたにくひじきちくわとうふあおさたまごスキムミルク

にんじんごぼうほししいたけねぎ

こめはくりきこさとうグラニューとうこまあぶらあぶら

28

ザンギ コーンポテト



ごはん いしかりじる

567kcal
24.2g

ほっかいどうのりょうり

ぎゅうにゅうとりにくさけあかみそしろみそ

しょうがねぎにんにくともろこしにんじんこまつなだいこん

こめじゃがいもかたくりこしらたきあぶらバター

29

てばさきふうからあげ



うどん みそにこみうどんのしる

505kcal
27.1g

なごやのりょうり

ぎゅうにゅうとりにくはつちようみそあかみそ

にんじんねぎぶなしめじしいたけたまねごはくさいこまつなにんにく

うどんかたくりこさんおんとうあぶらこま

30

チキンチキンごぼう ちゅうかもやし



ごはん たまごスープ

やまぐちけんのりょうり

714kcal
4.6g

ぎゅうにゅうとりにくだいすたまご

ごぼうもやしにんじんこまつなキャベツたまねぎ

こめかたくりこさんおんとうあぶらこまあぶら

31

グリーンサラダ



ココアあげパン

パンブキンポタージュ

614kcal
18.9g

ぎゅうにゅうなまクリーム

キャベツこまつなにんじんたまねぎかぼちゃ

こめパンあぶらさとうこまグラニューとうさんおんとうバター