

よていにんだてひょう

志木市立宗岡小学校

1月の給食目標 「たべることについてかんがえよう」

令和7(2025)年度

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

おまたせしました！3がっきから、きゅうしょくしつがつかえるようになりました。がっこうのきゅうしょくしつでつくったきゅうしょくがでます♪がんばってつくります！しっかりたべてください！



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。減塩献立の日にマークをつけています。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間にちなんで23日は昔の給食風献立、26日～30日は全国のご当地献立にしました。

表示の説明

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

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

12



せいじん ひ

13



カレーライス パリパリサラダ

きゅうしょくしつふかつ！ 690kcal 22.7g

ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな にんにく しょうが	りんご こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ ワントンのかわ あぶら パター こまあぶら
----------------	--	---

14



しらたまぜんざい (ひとり2こ) ぎこつねずし なくさじる

きゅうさこ・かがみびらきこんだて 691kcal 27.3g

ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ あずき	にんじん さやいんげん だいこん しゅんぎく かぶ せり いとみつば	こめ しらたまだんご さとう さんおんとう こま
---------------------------------------	---	--------------------------------------

15

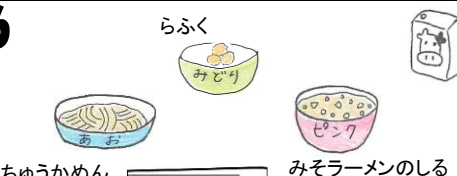


りんご きなこあげパン ABCスープ

603kcal 21.9g

ぎゅうにゅう きなこ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん にんにく りんご	こめごパン さとう さんおんとう マカロニ あぶら
------------------------	--	---------------------------------------

16



らふく ちゅうかめん みそラーメンのしる

641kcal 23.4g

ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	にんじん ちやし ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	ちゅうかめん やきふ こまあぶら あぶら バター グラニューとう
------------------------	--	---

19



あずきカップケーキ スパゲティアラビアータ グリーンサラダ

565kcal 24.3g

ぎゅうにゅう まぐろかん パルメザンチーズ きなこ あずき たまご	たまねぎ にんじん セロリー しょうが ぶなしめじ とまとかん こまつな	キャベツ はくりきこ さとう さんおんとう オリーブオイル あぶら
--	--	--

20



さばのみそに こまつなごまあえ むぎごはん わかめのおすいもの

545kcal 27.9g

ぎゅうにゅう まさば とうふ わかめ あかみそ	もやし こまつな にんじん ねぎ しょうが	こめ おおむぎ さんおんとう こま
-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

21



ヨーグルト そぼろどん けんちんじる

634kcal 28.8g

ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご ヨーグルト	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが	こめ さといも こんにやく さんおんとう こまあぶら あぶら
--	------------------------------------	---

22



キッシュ えほんのピラフ つぶつぶコーンスープ

625kcal 25.5g

ぎゅうにゅう むきえび いか たまご ベーコン こおりどうふ シュレッドチーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん あかピーマン トマトかん とうもろこし クリームコーン ほうれんそう	こめ おおむぎ はくりきこ バター オリーブオイル さんおんとう あぶら
--	--	---

23



さけのしおやき かいそうサラダ むぎごはん ぐだくさんみそしる

530kcal 28.1g

ぎゅうにゅう さけ とうふ かいそうミックス あぶらあげ 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 さといも こんにやく さんおんとう こまあぶら あぶら
---	---	--

26



ザンギ コーンポテト ごはん いしかりじる

600kcal 27.3g

ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ あかみそ しろみそ	とうもろこし にんじん ねぎ しょうが にんにく こまつな だいこん はくさい	こめ じゃがいも かたくりこ しらたき あぶら バター
---	--	--

27



きつかみかん ミートライス (ターメリックライス) やさいスープ

591kcal 23.3g

ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ウインナー あかみそ パルメザンチーズ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ぶなしめじ	しょうが みかん こめ オリーブオイル あぶら さんおんとう バター
--	---------------------------------------	--

28



みそポテト うどん おっきりこみふううどんのしる

579kcal 21.8g

ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろみそ	にんじん はくさい だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	うどん じゃがいも はくりきこ あぶら さんおんとう
---------------------------------	--	--

29



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

575kcal 19.8g

ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ とうふ 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 こまあぶら グラニューとう あぶら
--	-----------------------------	---

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

612kcal 24.6g

ぎゅうにゅう とりにく だいす たまご	ごぼう ちやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ あぶた さんおんとう こまあぶら
------------------------------	--	---------------------------------------