令和5(2023)年度

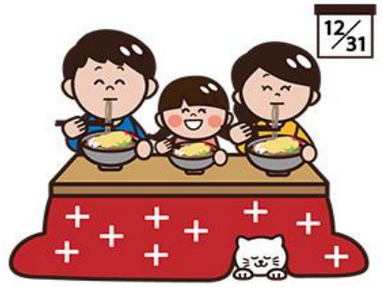
12月 よていこんだてひょう

志木市立宗岡小学校

おはしをただしくつかえていますか？

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

ことしもさいごの月になりました。まだまださむい日がつづきますので、しっかり食べて、動いて、すいみんをとって、けんこうにすごしてください。
１月、げんきに会いましょう。



1（きんようび）
かんこくふうすきやきに
むぎごはん
きりぼしだいこんのちゅうかあえ
559kcal 21.4g

ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	こめ　おおむぎ こんにゃく さんおんとう さとう　あぶら ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん こまつな　ねぎ にんじん　もやし にんにく　えのき たまねぎ　しょうが はくさい

表示の説明		
おもにからだをつくるもとになる	おもにねつやちからのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる

4（げつようび）
さかなのごまだれ
しゃきしゃきごもくごはん
とんじる
623kcal 30.6g

ぎゅうにゅう とりにく　ホキ だいず　とうふ ぶたにく あかみそ しろみそ	こめ　おおむぎ あぶら かたくりこ さといも さんおんとう ごまあぶら　ごま	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん　ごぼう しょうが　ねぎ だいこん こまつな

5（かようび）
はなやさいソテー
ごはん
シュクメルリ
ジョージアりょうり
543kcal 24.5g

ぎゅうにゅう とりにく シュレッドチーズ パルメザンチーズ	こめ さつまいも あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー

6（すいようび）
おこのみやきあげ
うどん
とりなんばんうどんのしる
640kcal 33.2g

ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あおのり さくらえび	うどん はくりきこ あぶら さんおんとう	たまねぎ　ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ しょうが

7（もくようび）
やきにくサラダ
むぎごはん
ごもくとうふいため
566kcal 30.5g

ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ　おおむぎ こんにゃく かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん　ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ

8（きんようび）
ぐりとぐらのにんじんキッシュ
えびピラフ
はくさいスープ
ぐりとぐらの本より
565kcal 24.7g

ぎゅうにゅう とりにく　たまご ベーコン こおりどうふ シュレッドチーズ えび	こめ　おおむぎ あぶら　バター オリーブオイル はくりきこ さんおんとう	たまねぎ にんじん パセリ はくさい チンゲンサイ ほうれんそう

11（げつようび）
ふゆやさいカレー
フルーツポンチ
616kcal 20.8g

ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ　おおむぎ さつまいも はくりきこ あぶら さとう はちみつ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん ブロッコリー　かぶ カリフラワー　こまつな みかんかん パインかん おうとうかん

12（かようび）
ごまたっぷりチキンサラダ
グラタンパン
かぶのスープ
596kcal 24.4g

ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく ベーコン シュレッドチーズ	しょくパン はくりきこ あぶら バター ごま	たまねぎ　かぶ マッシュルーム こまつな　パセリ キャベツ とうもろこし にんじん

13（すいようび）
みずようかん
しろみざかなのあまずあん
ごはん
なめこのみそしる
575kcal 29.7g

ぎゅうにゅう メルルーサ なまあげ　あおさ こしあん かんてん あかみそ しろみそ	こめ かたくりこ さんおんとう あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが なめこ

14（もくようび）
はくさいちりめん（ごはんにかける）
わふうポテト
ごはん
こうやどうふのにもの
567kcal 20.7g

ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こおりどうふ ひじき かつおぶし	こめ じゃがいも かたくりこ こんにゃく あぶら ごまあぶら さんおんとう	はくさい にんじん れんこん たまねぎ こまつな

15（きんようび）
ハーブチキン　カルボポテト
パセリライス
ミネストローネ
クリスマスきゅうしょく①
604kcal 27.4g

ぎゅうにゅう とりにく ベーコン パルメザンチーズ きんときまめ	こめ　おおむぎ じゃがいも オリーブオイル あぶら バター さんおんとう	にんにく　バジル パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん

18（げつようび）
みかん
パンチビーンズ
ちゅうかめん
サンラータンめんのしる
678kcal 28.8g

ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず ひよこまめ	ちゅうかめん からくりこ ごまあぶら あぶら	たけのこ ほししいたけ もやし きくらげ こまつな みかん

19（かようび）
さわらのゆずみそやき　かぼちゃのいとこに
ごはん
けんちんじる
しょくいくのひ・とうじこんだて
580kcal 27.9g

ぎゅうりゅう さわら あずき とうふ しろみそ	こめ さといも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	かぼちゃ ごぼう　ねぎ にんじん だいこん こまつな ゆず

20（すいようび）
てづくりアップルパイ
コーヒーぎゅうにゅう
チキンライス
さいのくにシチュー
クリスマスきゅうしょく②
636kcal 21.5g

コーヒーぎゅうにゅう とりにく シュレッドチーズ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さつまいも はくりきこ バター パイシート グラニューとう	にんじん　かぶ たまねぎ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー りんご

おいしく減塩！ 減らソルトプロジェクト

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。
毎月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。ご家庭でも減塩を意識してみてください。