平成27(2015)年度

12月 よていこんだてひょう

志木市立志木小学校

清潔な箸とスプーンとフォークを必要に応じて給食室から出しています。学校でも「おはしのもちかた」を学んでいますが、ご家庭でも話題にしてください。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび

【給食の食材について】
●11月の主な産地●
- ながねぎ　埼玉県産
- 大根　埼玉県産
- 小松菜　埼玉県産
- ブロッコリー　埼玉県産
- さといも　埼玉県産
- ごぼう　志木市産・青森県産
- ほうれん草　志木市産　埼玉県産

17日の　デザートセレクト　おたのしみに！

冬のさくさくアップルパイ

雪の女王きらきらゼリー

地元の冬の旬を味わいましょう

寒くなってきて、野菜はブロッコリー・大根・白菜・里芋・ごぼうがおいしい時期ですね。毎日同じ野菜を使っても飽きないで食べられる工夫を子どもたちに伝えたいという思いで献立をたてています。

８日　毎日おいしいものが食べられることがあたりまえの時代に「食べられることの幸せ」を感じてほしくて出す「すいとん」の献立です。
１７日　おたのしみのセレクトデザートの日です。生のりんごを使って作る「冬のさくさくアップルパイ」か、生のいちごを使って作る「雪の女王きらきらゼリー」から事前に選びます。
１８日　冬休みを迎えるにあたって、ミニローストチキンをメインディッシュにしたハレの日献立を準備しています。

表示の説明	上のだんの数字　エネルギーkcal→ 下のだんの数字　たんぱく質　g　→		
おもにねつやちからのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	

1日

606kcal　29．7g

はいがせいまい	ぎゅうにゅう	にんにく
ごまあぶら	ぶたももにく	はくさい
さんおんとう	とうふ　だいず	ながねぎ　にら
なたねあぶら	かえりにぼし	はくさいキムチ
らーゆ　ごま		

2日

1-3 ミニセレクト　662kcal　24．3g

パン（ぶんCPなし）	ぎゅうにゅう	しめじ　はくさい
こめあぶら	ぶたももにく	たまねぎ　もやし
バター	チーズ	にんじん　きゃべつ
こむぎこ	ウィンナー	みかん

3日

642kcal　24．3g

こめ　むぎ	ぎゅうにゅう	れんこん
ごまあぶら	ぶたももひきにく	にんじん
こめあぶら	みそ	しめじ　なめこ
さんおんとう		えのきだけ
		こまつな　ながねぎ
		りんご

4日

香川県の郷土料理　505kcal　19．5g

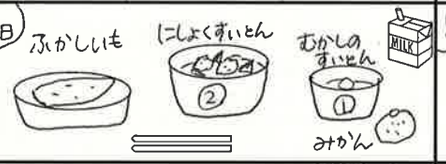
さきたまうどん	ぎゅうにゅう	にんじん
さといも	とりももにく	だいこん
こむぎこ	かまぼこ　あおのり	ほししいたけ
こめあぶら	あぶらあげ	ながねぎ
さんおんとう	さくらえび　みそ	こまつな
	だいず	れんこん

7日

657kcal　28．5g

こめ	ぎゅうにゅう	こまつな
さんおんとう	ぶり	もやし
こめあぶら	みそ	にんじん
でんぷん　さつまいも		だいこん
じゃがいも		はくさい

8日



①をたべてから②をたべましょう　595kcal　16．4g

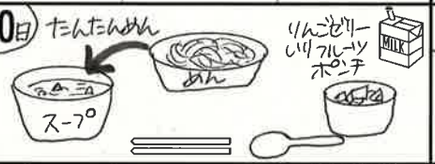
さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん
ちゅうりきこ	たまご	ごぼう
こむぎこ	あおのり	だいこん
	あぶらあげ	ながねぎ
		みかん

9日

6-2 伊藤尚貴さんの献立　565kcal　28．3g

こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ
こめあぶら	とりむねにく	まいたけ
さんおんとう	あぶらあげ	ほうれんそう
ごま	みそ	もやし
じゃがいも		ながねぎ

10日



2-4 ミニセレクト　591kcal　21．5g

むしちゅうかめん	ぎゅうにゅう	にんじん　たけのこ
ごまあぶら　でんぷん	ぶたももひきにく	ほししいたけ
こめあぶら		ながねぎ
じょうはくとう		ちんげんさい
ラード　ねりごま		リンゴジュース
		おうとう　みかん

11日

6-3 鈴木彩弥さんの献立　602kcal　30．1g

こめ　むぎ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう
こむぎこ	とりささみにく	コーン
こめあぶら	たまご　ベーコン	きゃべつ
バター	あぶらあげ　みそ	
	わかめ	

14日

6-1 守屋さんの献立　606kcal　29．0g

こめ	ぎゅうにゅう	しめじ
こむぎこ	さけ	まいたけ
バター	あぶらあげ	にんじん
でんぷん	わかめ	ブロッコリー
	たまご	

15日

さくら ミニセレクト　568kcal　27．5g

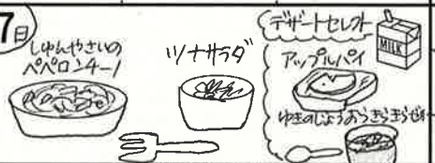
こめ　むぎ	ぎゅうにゅう	うめぼし　しそ
こめあぶら	ぶたももにく	はくさい　にんじん
じょうはくとう	かつおぶし	だいこん　レモン
	わかめ　みそ	だいこんば
		みかんジュース

16日

6-1 小川さんの献立　1-2 ミニセレクト　638kcal　29．6g

こめ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく
こめあぶら	ぶたももひきにく	にんじん　ながねぎ
さんおんとう	みそ	にら
でんぷん	とうふ	ほししいたけ
ラーゆ	わかめ	みかん
ごまあぶら		

17日



アップルパイ　712kcal　26．3g
きらきらゼリー　621kcal　25．4g

スパゲティ　バター	ぎゅうにゅう	にんにく
オリーブオイル　ごま	ウィンナー	ほうれんそう
こめあぶら　こなざとう	ツナ	きゃべつ
㋐ パイシート　バター		ブロッコリー
㋑ グラニューとう		㋐ りんご　レモン
さんおんとう		㋑ いちご
		みかんジュース

18日

もうすぐふゆやすみ献立　741kcal　25．4g

こめ　こめあぶら	ウィンナー	みかんジュース
でんぷん　はるさめ	とりももにく	たまねぎ
さんおんとう	だいず	ブロッコリー
コーンスターチ	えんどうまめ	にんじん
クリスマスパスタ	ハム　たまご	コーン
マヨネーズ		ほうれんそう

㋐は アップルパイ
㋑は きらきらゼリー

※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。1月の給食開始は13日（水）です。
※給食費は１２月８日・２１日に郵便局から引き落とされます。（月額４１００円）忘れずに納入お願いいたします。