



2月の予定献立表

今月の給食目標
はしをじょうずにつかえるようにしましょう

志木市立宗岡第三小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもにからだのちようしを とどめるしょうひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょうひん(きいろ)
		しゅしよく	のみもの					
1	月	ごはん	ぎゆうにゆう	631	28.6	ぎゆうにゆう さば ふたにく あぶらあげ わかめ	にんじん しょうが こんにやく にんにく ねぎ こまつな えのき	ごはん じゃがいも でんぶん こめぬかあぶら ごまあぶら
2	火	ピビンパ	ぎゆうにゆう	584	21.4	ぎゆうにゆう ふたにく とり	にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう ブロッコリー しいたけ はくさい ねぎ たら まいたけ	ごはん しろごま ごまあぶら さんおんとう
せつぶんこんだて								
3	水	まめいりごはん	ぎゆうにゆう	619	27.3	ぎゆうにゆう いわし だいず とり とろろ あぶらあげ	にんじん しめじ しいたけ しょうが こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん トック さんおんとう こめぬかあぶら サラダあぶら
4	木	かもなんぼんうどん	ぎゆうにゆう	528	20.8	ぎゆうにゆう いか とり たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれんそう しゆんぎく デコボン	うどん でんぶん こめぬかあぶら
5	金	チキンライス	ぎゆうにゆう	608	25.6	ぎゆうにゆう とり ベーコン いか	トマト にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんにく きゃべつ グリーンピース カリフラワー	ごはん じゃがいも チーズ バター パンこ サラダあぶら
8	月	キムチチャーハン	ぎゆうにゆう	587	24.4	ぎゆうにゆう ふたにく ヨーグルト とろろ	にんじん とうもろこし たら キムチ ねぎ しょうが チンゲンサイ はくさい きくらげ	ごはん でんぶん ごまあぶら サラダあぶら
9	火	キャラメルあげパン	ぎゆうにゆう	608	18.6	ぎゆうにゆう ふたにく ウィンナー	にんじん トマト もやし セロリ きゃべつ たまねぎ パセリ	こめこパン じゃがいも こんにやく しろごま ごまあぶら じょうはくとう サラダあぶら
10	水	ごはん	ぎゆうにゆう	633	26.3	ぎゆうにゆう たまご とろろ ふたにく なまクリーム ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ マッシュルーム えのき きゃべつ	ごはん じゃがいも マカロニ ガトーショコラ
12	金	マーボーどん	ぎゆうにゆう	609	24.8	ぎゆうにゆう ふたにく とろろ	にんじん にんにく ねぎ たら たけのこ しょうが もやし しいたけ いやかん	ごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら さんおんとう
15	月	ごはん	ぎゆうにゆう	574	21.7	ぎゆうにゆう ホキ ツナ ウィンナー	にんじん トマト パセリ きゃべつ ごぼう こまつな にんにく セロリ たまねぎ	ごはん チーズ マヨネーズ パンこ オリブオイル
16	火	むぎごはん	ぎゆうにゆう	602	24.5	ぎゆうにゆう とり ベーコン	にんじん ねぎ きゃべつ もやし だいこん たまねぎ ほうれんそう こまつな	ごはん おおむぎ でんぶん こめぬかあぶら ごまあぶら さんおんとう
17	水	トマトクリームスパゲッティ	ぎゆうにゆう	576	21.8	ぎゆうにゆう なまクリーム とり	にんじん トマト にんにく たまねぎ パセリ きゃべつ はっさく	スパゲッティ サラダあぶら チーズ じょうはくとう ごまあぶら
18	木	ゆかりごはん	ぎゆうにゆう	538	25.2	ぎゆうにゆう さけ ふたにく	にんじん あおピーマン あかピーマン ゆかり しいたけ たけのこ きゃべつ ごぼう わけぎ	ごはん でんぶん バター じょうはくとう
なかよしきゆうしよく								
19	金	チキンカレー	おちや	525	18	とり とろろ スキムミルク かいそう かんてん	きゅうり トマト とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ	ごはん じゃがいも バター ワタンのかわ サラダあぶら ごまあぶら カラフルゼリー
22	月	ごはん	ぎゆうにゆう	606	23.2	ぎゆうにゆう ふたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん しょうが だいこん たまねぎ ばんのうねぎ ごぼう こまつな はくさい ねぎ	ごはん でんぶん しろごま サラダあぶら さんおんとう
23	火	ハムとコーンのピラフ	ぎゆうにゆう	508	20.5	ぎゆうにゆう とり だいず ベーコン ハム	にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ ねぎ グリーンピース きゃべつ レタス カリフラワー	ごはん じゃがいも サラダあぶら
24	水	わかめごはん	ぎゆうにゆう	569	27.7	ぎゆうにゆう さわら わかめ とろろ あぶらあげ	にんじん なのはな セリ きゃべつ こんにやく たまねぎ ねぎ はくさい	ごはん マヨネーズ
25	木	タンタンみそラーメン	ぎゆうにゆう	692	26.9	ぎゆうにゆう ふたにく	にんじん きゅうり きくらげ きゃべつ ねぎ もやし はくさい たけのこ しょうが	ちゅうかめん ごま ラーゆ ごまあぶら じょうはくとう
26	金	コッペパン	りんごジュース	602	16.7	フランクウィンナー とり スキムミルク	とうもろこし きゃべつ たまねぎ パセリ	コッペパン じゃがいも チーズ タルタルソース こめぬかあぶら バター サラダあぶら
29	月	ごはん	ぎゆうにゆう	629	27.8	ぎゆうにゆう ぶり あぶらあげ	にんじん うめ きゃべつ ごぼう だいこん ほうれんそう たまねぎ	ごはん さんおんとう しろごま サラダあぶら

★ マークがついた日は箸を持たせてください。
 ★ 食材の関係で、献立内容に変更がある場合があります。
 ★ 毎月19日は食育の日です。今月は「箸の使い方」について話をしてみませんか？

