



2月の予定献立表



今月の給食目標
せいかつしゅうかんを、みなおそう!

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 ととのえるしょうひん(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	おかず					
1	木	ジャンバラヤ 	ぎゅうにゅう 	コーンスープ りんご	624	20.3	ぎゅうにゅう とり いか スキムミルク ベーコン	トマト あおピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし りんご	ごはん じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら
☆節分こんだて☆									
2	金	まめまきごはん 	ぎゅうにゅう 	いわしのごまそやき ごもくじる	600	24.6	ぎゅうにゅう だいず いわし ひじき あぶらあげ	ごぼう はくさい だいこん ねぎ しゆんぎく こんにやく にんじん	ごはん ごまあぶら さんおんとう ごま
5	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	とりのからあげ じゃがいものにも もやしのナムル	633	22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく こおやどうふ こんぶ とりく あぶらあげ ハム	たまねぎ もやし とうみょう ほししいたけ にんじん しょうが しらたき	ごはん おしむぎ じゃがいも ごまあぶら さんおんとう
6	火	ピラフ 	ぎゅうにゅう 	たらのフリッター ミネストラスープ	524	19.7	ぎゅうにゅう たら たまご ウィナー	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ バター こめぬかあぶら マカロニ さんおんとう
7	水	カレーうどん 	ぎゅうにゅう 	やさしいシャキシャキあえ	524	19.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	えのき にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きりほしだいこん はくさい きゅうり	うどん でんぶん さんおんとう ごまあぶら
8	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶりのてりやき ごまあえ みそしる	514	23.5	ぎゅうにゅう ぶり こうやどうふ	もやし こまつな しょうが にんじん きゃべつ しめじ だいこん	ごはん ごま
9	金	ひじきチャーハン 	ぎゅうにゅう 	いかのせしんやき はるさめスープ	603	21.2	ぎゅうにゅう やきぶた いか ひじき	はくさい にんじん ぼうのうねぎ ねぎ もやし しょうが ほししいたけ とうもろこし	ごはん はるさめ ごまあぶら さんおんとう ラーゆ
13	火	ベーコンとキャベツの ペペロンチーノ 	ぎゅうにゅう 	スパイシーチキン オニオンスープ	624	23.1	ぎゅうにゅう とり ベーコン	きゃべつ たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲッティ オリーブオイル
14	水	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	チキンサラダ マカロニいりスープ	704	24.7	ぎゅうにゅう とり ベーコン	だいこん ブロッコリー にんじん きゃべつ えのき しめじ	こめパン こめぬかあぶら マカロニ じょうはくとう
15	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	かじきのづけやき 3しよくこんにやくサラダ みそしる	546	24.9	ぎゅうにゅう かじき あぶらあげ かいそう	きゃべつ さやいんげん こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく	ごはん おしむぎ ごまあぶら
16	金	ピリからキムチうどん 	ぎゅうにゅう 	いかフライ	617	22.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ いか	キムチ ねぎ いら にんじん えのき もやし にんにく しょうが	うどん ごまあぶら さんおんとう パンこ こむぎこ こめぬかあぶら
19	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さわらのさいきょうやき やさしいさっぱりあえ とんじる	522	23.7	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ	きゃべつ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく	ごはん サラダあぶら
20	火	ナポリタン 	ぎゅうにゅう 	むぎいりスープ みかん	618	20	ぎゅうにゅう チーズ ウィナー ベーコン だいず	たまねぎ あおピーマン トマト にんにく セロリ にんじん きゃべつ みかん	スパゲッティ オリーブオイル おしむぎ
21	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ユーリンチー やさしいきんぴら ワンタンスープ	624	23	ぎゅうにゅう とり	しょうが にんにく もやし ごぼう にんじん いら えのき ねぎ ほししいたけ れんこん たまねぎ さやいんげん こんにやく	ごはん でんぶん こめぬかあぶら さんおんとう ワンタンのかわ ラーゆ
22	木	フォカッチャ 	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ やさしいクリームに	638	23.6	ぎゅうにゅう とり チーズ ぶたにく	はくさい にんじん マッシュルーム こんにやく きゃべつ もやし こねぎ	フォカッチャ じゃがいも はくきこ バター サラダあぶら ごまあぶら
☆なかよし給食☆									
23	金	カレーライス 	ジョア 	ミニカツ だいこんサラダ	621	18.6	ジョア ぶたにく ツナ たまご	トマト きりほしだいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	ごはん おおむぎ じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ こめぬかあぶら パンこ こむぎこ
26	月	タンタンみそラーメン 	ぎゅうにゅう 	やさしいちゅうかあえ	640	25.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ねぎ はくさい もやし にんじん えのき きゅうり きゃべつ きくらげ	ちゅうかめん ねりごま ラーゆ じょうはくとう ごまあぶら ごま
減塩メニュー 食塩1.5g									
27	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	とりひきにくのカップやき きりほしだいこんのピリからいため すましじる	524	24.6	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん にんにく きりほしだいこん えのき ほうれんそう	ごはん パンこ サラダあぶら ごまあぶら
28	水	あんかけチャーハン 	ぎゅうにゅう 	わかめスープ	638	23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた こうやどうふ わかめ とり	こねぎ とうもろこし しょうが にんにく はくさい たまねぎ えのき ほししいたけ にんじん ねぎ	ごはん でんぶん ごまあぶら

☆2月7日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしく願いいたします。
 ☆ は、志木市で取り組んでいる「減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。
 ☆毎日必ず、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「生活習慣を見直すこと」について考えたり話をしたりしてみませんか？