

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 しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	金	せつぶんこんだて			634	20.9	ぎゅうにゅう いわし ふたにく だいず	はくさい だいこん にんじん ごぼう あおピーマン れんこん こんにやく しゆんぎく ねぎ	ごはん さつまいも ごまあぶら ごま さんおんとう
		まめまきごはん	ぎゅうにゅう 	いわしのごまみそやき ごもくみそしる					
4	月	きつねうどん	ぎゅうにゅう 	かぼちゃがいんげんサラダ	612	22.6	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン あぶらあげ	にんじん えのき たまねぎ ねぎ かぼちゃ さやいんげん まいたけ	うどん でんぶん マヨネーズ じゃがいも さんおんとう
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき さわにわん	633	25.2	ぎゅうにゅう さけ ふたにく	きやべつ たまねぎ にんじん えのき あおピーマン ごぼう しいたけ たけのこ きくらげ しらたき きりぼしだいこん わけぎ	ごはん でんぶん じゃようほうとう サラダあぶら パター
6	水	やきそば	ぎゅうにゅう	ジャンボギョーザ	641	24.5	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	はくさい いら にんじん きやべつ もやし あおピーマン たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	ちゅうかめん ワンタンのかわ こめぬかあぶら でんぶん ぎょうざのかわ
7	木	ふたにくのおろしどん	ぎゅうにゅう 	ワンタンスープ 	645	24.7	ぎゅうにゅう ふたにく	だいこん もやし はくさい にんじん ねぎ こねぎ たまねぎ	ごはん おしむぎ ワンタンのかわ ごまあぶら ラーゆ さんおんとう
8	金	ツナトースト	ぎゅうにゅう 	ポトフ てづくりカルピスゼリー	642	23.3	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	きやべつ たまねぎ にんじん セロリ れんこん エリンギ かんてん みかん とうもろこし	しょくパン じゃがいも マヨネーズ サラダあぶら
12	火	ごはん	ぎゅうにゅう 	とうふハンバーグ いそかあえ きりぼしだいこんのみそしる	612	22.8	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ たまご のり	もやし ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん れんこん きりぼしだいこん とうみょう しいたけ	ごはん でんぶん パンこ
13	水	かんこくりょうりこんだて			624	22.2	ぎゅうにゅう たら えび たまご とうふ ふたにく ちりめんじゃこ	もやし えのき にんじん たまねぎ しいたけ こねぎ キムチ いら ねぎ	うどん でんぶん さんおんとう ごまあぶら こむぎこ こめぬかあぶら
		スンドゥブチゲうどん	ぎゅうにゅう	チヂミ					
14	木	バレンタインデーこんだて			644	24.8	ぎゅうにゅう ふたにく だいず	トマト きやべつ たまねぎ にんじん もやし こんにやく にんにく こねぎ エリンギ	こめパン チョコレート ごま サラダあぶら じゃようほうとう じゃがいも
		チョコパン	ぎゅうにゅう 	やきにくサラダ ミネストローネ					
15	金	タンタンみそラーメン	ぎゅうにゅう 	いかのカルンあげ	654	24.5	ぎゅうにゅう いか ふたにく	たまねぎ もやし はくさい まいたけ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ちゅうかめん ごま ラーゆ でんぶん さんおんとう こめぬかあぶら
18	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき 3しょくこんにやくサラダ みそけんちんじる	638	24.6	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ	こんにやく きやべつ とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん おしむぎ オリーブオイル さんおんとう じゃようほうとう
19	火	トマトスパゲッティ	ぎゅうにゅう	やさいスープ	629	22.6	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン	トマト もやし きやべつ にんじん たまねぎ エリンギ セロリ にんにく しょうが	スパゲッティ オリーブオイル バター こむぎこ サラダあぶら じゃがいも
20	水	☆ なかよしきゅうしょく ☆			648	23.8	ジョア ふたにく たまご	たまねぎ にんじん まいたけ れんこん ほうれんそう しょうが にんにく	ごはん おおむぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ こめぬかあぶら
		ふゆやさいかレーライス	ジョア	トンカツ					
21	木	マーボー豆腐どん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ	638	23.8	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ふたにく	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん はくさい にんにく ねぎ こねぎ たけのこ いら しいたけ きくらげ	ごはん さんおんとう ごまあぶら でんぶん
22	金	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	チキンのトマトにこみ ポタージュスープ	644	24.7	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク いか	トマト たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー にんにく カリフラワー とうもろこし	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ パター オリーブオイル
25	月	しそいわふうスパゲッティ	ぎゅうにゅう	やさいスープ	637	22.8	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく のり	たまねぎ きやべつ とうみょう しめじ まいたけ えのき にんじん しそ	スパゲッティ オリーブオイル バター
26	火	やきとりどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ	648	23.1	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	もやし ねぎ たまねぎ にんじん しょうが しいたけ	ごはん おおむぎ でんぶん ごまあぶら こめぬかあぶら さんおんとう
27	水	とりなんぼうどん	ぎゅうにゅう	てづくりさつまあげ	639	22.1	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ たら	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ごぼう ほうれんそう しいたけ しょうが えだまめ	うどん でんぶん じゃようほうとう こめぬかあぶら
28	木	ごもくチャーハン	ぎゅうにゅう	おさかなカツ にらいろスープ	643	24.7	ぎゅうにゅう やきふた たまご メルルーサ とりにく	きやべつ たまねぎ えのき いら しょうが しいたけ にんじん こねぎ にんにく	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう

☆9日(水)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしく願いいたします。

☆毎月19日は食育の日です。今月は「食事ができるまでに関わる、たくさんの人たち」について話をしてみませんか？

☆毎日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。

☆  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。