



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よう

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 しよくひん(あか)	おもにからだのちようしを とどめるしよくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)
		しよく	のみもの	おかず					
1	水	ごはん	ぎゆうにゆう	ユーリンチー ワンタンいりちゅうかスープ	616	24.7	ぎゆうにゆう とり	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だいこん もやし にら はくさい	ごはん でんぶん さんおんとう ワンタンのかわ ラーゆ ごまあぶら こめぬかあぶら
2	木	☆4-2・斎藤先生・武澤先生リクエストこんだて☆			637	19.8	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ ハム	にんじん きゅうり とうもろこし えのき たまねぎ ねぎ こまつな	うどん じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ さんおんとう サラダあぶら
		カレーうどん	ぎゆうにゆう	ポテトサラダ					
3	金	☆せつぶんこんだて☆			586	22	ぎゆうにゆう いわし だいず あぶらあげ ひじき	にんじん みつば ごぼう はくさい だいこん こんにやく ねぎ しゆんぎく	ごはん サラダあぶら さんおんとう ごま
		まめまきごはん	ぎゆうにゆう	いわしのごまみそやき ごもくみそしる					
6	月	ごはん	ぎゆうにゆう	さかなのあまずあなかけ だいこんのもの	589	21.4	ぎゆうにゆう ホキ ツナ ちくわ	ピーマン にんじん きゃべつ たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ だいこん こんにやく	ごはん でんぶん さんおんとう こめぬかあぶら
7	火	ジュハバラヤ	ぎゆうにゆう	コーンスープ	619	20.3	ぎゆうにゆう いか チーズ スキムミルク とり	にんじん トマト ピーマン とうもろこし たまねぎ	ごはん じゃがいも バター チーズ こむぎこ サラダあぶら
8	水	☆3-2・4先生リクエストこんだて☆			630	19.8	ぎゆうにゆう とり たまご	にんじん しょうが せり れんこん しいたけ きゃべつ なばな みかん パイナップル こんにやく ナタデココ	ごはん しょうはくとう しらたまだんご ごまあぶら
		はるのちらしずし	ぎゆうにゆう	きゃべつとなのはなあえ しらたまりフルーツポンチ					
9	木	ぶたキムチどん	ぎゆうにゆう	かぼちやのサラダ	628	21.6	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	キムチ かぼちや きつまいも ねぎ にんにく しょうが もやし にら たまねぎ	ごはん おおむぎ サラダあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ
10	金	ごはん	ぎゆうにゆう	さかなのたつたあげ ごまあえ なめこいりみそしる	645	21.2	ぎゆうにゆう モーカ とうふ わかめ	しょうが ほうれんそう はくさい もやし なめこ えのき ねぎ	ごはん でんぶん こめぬかあぶら しょうはくとう ごま
13	月	きゃべつときのこの ペロンチーノ	ぎゆうにゆう	やさいのスープ デコボン	586	18.6	ぎゆうにゆう ベーコン だいず	にんじん にんにく たまねぎ しめじ しいたけ きゃべつ セロリ デコボン	スバゲティ サラダあぶら オリーブオイル
14	火	☆1先生リクエストこんだて☆			649	20.2	ぎゆうにゆう とり	にんじん はくさい こんにやく きゃべつ きくらげ えのき もやし たまねぎ ねぎ	こめこっぺパン こめぬかあぶら しょうはくとう ごま ごまあぶら トック ラーゆ
		ココアあげパン	ぎゆうにゆう	ちゅうかサラダ トック					
15	水	むぎごはん	ぎゆうにゆう	もやしとぶたにくのあまからいため けんちんじる カミカミふりかけ	586	20.7	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ のり あおのり	にんじん たまねぎ こまつな もやし いとこんにやく しめじ	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さんおんとう
16	木	うめわかごはん	ぎゆうにゆう	とりとやさいのもの だいがくいも	601	19.8	ぎゆうにゆう とり わかめ こうやどうふ	にんじん だいこん たまねぎ うめぼし こんにやく しょうが しいたけ	ごはん じゃがいも きつまいも こめぬかあぶら さんおんとう ごまあぶら
17	金	ごはん	ぎゆうにゆう	ぶたのみそづけやき ごぼうのきんぴら やさいのみそしる	598	22.7	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく れんこん はんのうねぎ ねぎ たまねぎ	ごはん サラダあぶら さんおんとう
20	月	ツナトースト	ぎゆうにゆう	かんでんいりサラダ むぎいりスープ	632	20.1	ぎゆうにゆう ツナ チーズ かんでん ベーコン だいず	とうもろこし かぶ きゃべつ セロリ にんにく たまねぎ	しよくパン ノンエッグマヨネーズ きつまいも サラダあぶら ごまあぶら オリーブオイル ごま おおむぎ
21	火	ごはん	ぎゆうにゆう	ぶりのてりやき きりぼしだいこんのピリからいため やさいのみそしる	618	22.3	ぎゆうにゆう ぶり ぶたにく	にんじん しょうが もやし にんにく きりぼしだいこん しめじ ねぎ だいこん とうみょう	ごはん でんぶん ごまあぶら さんおんとう
22	水	ちゅうかどん	ぎゆうにゆう	チキンのハーブやき わかめスープ	593	21.2	ぎゆうにゆう ぶたにく いか わかめ とり	にんじん しょうが にんにく もやし チンゲンサイ たまねぎ きくらげ きゃべつ ねぎ えのき レモン	ごはん でんぶん しょうはくとう ごまあぶら ごま
23	木	ほうとう	ぎゆうにゆう	ツナだいこんサラダ	533	18.6	ぎゆうにゆう あぶらあげ ぶたにく ツナ	にんじん しめじ ねぎ こまつな たまねぎ かぼちや だいこん	うどん サラダあぶら
24	金	☆なかよしきゆうしよく☆			638	23.4	ジョア とり ぶたにく かいそう	にんじん トマト にんにく しょうが れんこん たまねぎ きゃべつ えだまめ もやし	ごはん おおむぎ でんぶん じゃがいも ごまあぶら こめぬかあぶら
		カレーライス	ジョア	とりのからあげ マリネサラダ					
27	月	ちゅうかごもくごはん	ぎゆうにゆう	はるさめサラダ キムチあつあつスープ	618	20.9	ぎゆうにゆう やきぶた いか ぶたにく	にんじん きゅうり キムチ ねぎ えだまめ たまねぎ はくさい にら もやし えのき しいたけ	ごはん はるさめ ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう
28	火	わかめうどん	ぎゆうにゆう	チキンサラダ しらぬいゼリー	563	23.7	ぎゆうにゆう ぶたにく とり ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんじん とうもろこし えのき きょうな たまねぎ きゃべつ ブロッコリー もやし	うどん ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら

☆2月1日(水)は給食集金日です。お忘れのないように、よろしくお願ひいたします。
 ☆必ず毎日、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。
 ☆毎月19日は食育の日です。今月は「箸の上手な持ち方」について考えたり話をしたりしてみませんか？