



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 | さかなのあまずあんかけ 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？