



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			Ecal	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 (ましろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
3	月	🐱 せつぶんこんだて 🐱			503	20.6	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず あぶ らあげ	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 しゅんぎく ね ぎ	ごはん こめサラダあぶら さつま いも ごまあぶら こんにやく 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	火	とりそぼろどん 	ぎゅうにゅう 	ごまふうみじる	532	26.8	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ だいず	しいたけ しょうが たまねぎ さやいん げん とうがん ごぼう ねぎ こまつな	ごはん おおむぎ こめぬかあぶら さんおんとう じゃがいも しらた き ごま
5	水	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	560	24.6	ぎゅうにゅう さわら かんでん あぶらあげ とうふ	きゃべつ にんじん ごぼう ねぎ だい こん とうもろこし	ごはん おおむぎ さんおんとう オリーブオイル じゃがいも ごま あぶら じょうはくとう こんにやく (とうにゅう、かぼちゃ、ほうれ んそう) こんにやく
6	木	トマトスパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	やさいたっぷりスープ	545	28.1	ぎゅうにゅう とり いか ベーコン	トマトキャベツ にんじん たまねぎ エリンギ セロリ にんにく こまつな	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 ごまあぶら
7	金	ふゆやさいかレーライス 	ぎゅうにゅう 	トンカツ	750	30.9	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	ごはん おおむぎ こめサラダあぶら ら じゃがいも こむぎこ ばんこ こめぬかあぶら
10	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのみそづけやき さわにわん みかん	521	25.3	ぎゅうにゅう さけ ぶ たにく	にんじん しいたけ ごぼう たけのこ わけぎ きくらげ きりほしだいこん み かん	ごはん おおむぎ さんおんとう でんぶん しらたき
12	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ポークソテーたまねぎソース いもに キャロットゼリー	625	28.4	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	しょうが たまねぎ にんにく ねぎ に んじん ごぼう みかんジュース レモン	ごはん おおむぎ じょうはくとう こめサラダあぶら さいも こんに やく
13	木	マーボードーフどん 	ぎゅうにゅう 	ちゅうかスープ	585	24.9	ぎゅうにゅう とうふ とり ぶたにく わ かめ	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ こ ねぎ たけのこ いら しいたけ きりほ しだいこん はくさい きくらげ	ごはん おおむぎ さんおんとう ごまあぶら でんぶん こめサラダ あぶら
14	金	♥️ パレンタインデーこんだて ♥️			554	19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	もやし キャベツ こねぎ にんにく こ まつな にんじん たまねぎ エリンギ トマト しょうが	こめこパン じょうはくとう グラ ニューとう こめぬかあぶら こめ サラダあぶら いとこんにやく ご まあぶら じゃがいも ごま
		ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	やきにくにサラダ ミネストローネ					
17	月	わかめごはん 	ぎゅうにゅう 	たらのあまずあんかけ ごまあえ みょうがいがりみそしる	54.3	25.1	ぎゅうにゅう たら と りにく とうふ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こまつな あお ピーマン みょうが ねぎ しめじ ねぎ	ごはん でんぶん こめぬかあぶら ごま こめサラダあぶら さんおん とう ごま
18	火	やきそば 	ぎゅうにゅう 	てづくりジャンボギョーザ 	671	25.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ もやし あおピーマン いら はくさい しいたけ きくらげ	ちゅうかめん こめぬかあぶら で んぶん ごまあぶら ぎょうざのか わ こめサラダあぶら
19	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	てりやきとうふハンバーグ いそかあえ きりほしだいこんのみそしる	583	27.9	ぎゅうにゅう とり とうふ おから のり あぶらあげ	たまねぎ しいたけ にんじん ほうれん そう もやし にんじん たまねぎ きり ほしだいこん とうみょう ねぎ	ごはん おおむぎ こめサラダあぶら さんおんとう でんぶん ごま
20	木	ツナトースト 	ぎゅうにゅう 	ポトフ りんごゼリー	632	26.8	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにかんで ん	たまねぎ とうもろこし にんじん キャ ベツ たまねぎ レンコン えりんぎ セ ロリ しょうが にんにく リンゴジュ ース	しょくぼん バター こめサラダあ ぶら ノンエッグマヨネーズ じゃ がいも じょうはくとう
21	金	ぶたにくのおろしどん 	ぎゅうにゅう 	ぐだくさんみそしる	627	27.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しょうが だいこん ぼんのうねぎ ごぼ う にんじん しめじ ねぎ	ごはん おおむぎ でんぶん こめ ぬかあぶら さんおんとう ごま こめサラダあぶら じゃがいも こ んにやく でんぶん
25	火	チキンときのこのク リームソースパスタ 	ぎゅうにゅう 	むぎむぎやさいスープ	565	24.8	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ	たまねぎ にんにく しめじ エリンギに んじん えのき キャベツ たまねぎ しょうが はくさい	スパゲティ オリーブオイル バ ター こむぎこ おおむぎ
26	水	きんぴらごはん 	ぎゅうにゅう 	とりのからあげ すましじる	591	28.3	ぎゅうにゅう ぶたにく やきふ とり	えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそ う にんじん さやえんどう しょうが ごぼう	ごはん こめサラダあぶら ごまあ ぶら ごま でんぶん こめぬかあ ぶら
27	木	カレーあんかけうどん 	ぎゅうにゅう 	あまずあえ ラフランス	539	19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく うなし	にんじん えのき たまねぎ キャベツは くさい とうもろこし こまつな せいよ うなし	うどん じゃがいも さんおんとう でんぶん ごまあぶら
28	金	コッペパンスライス 	ぎゅうにゅう 	フライドフィッシュ キャベツサラダ ABCマカロニとやさいのスー プ	559	23.7	ぎゅうにゅう メルルー サ ベーコン しおん ぶ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき しめじ しょうが にんにく	コッペパン こむぎこ こめぬかあ ぶら マカロニ ばんこ さんおん とう ごまあぶら

☆6日(木)は給食集金日です。お忘れのないよう、よろしくお願ひいたします。

☆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?

☆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。