



2月の予定献立表



令和6年度2月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	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 ちょうしきととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ	
		しゆしよく	のみもの						
3	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	592	29.0	ぎゅうにゆう・とりにく・なつとう・だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・ばんのうねぎ・キャベツ・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	こめ・ごまあぶら・さとう・ごま・こんにやく・さといも	
4	火	きなこあげパン 	ぎゅうにゆう 	692	27.6	ぎゅうにゆう・ツナかん・だいず・ひよこまめ・えんどうまめ・ぎゅうにく・ぶたにく・きなこ	もやし・きゅうり・コーン・にんにく・しょうが・たまねぎ・セロリ・にんじん・パセリ	コッペパン・あぶら・さとう	
5	水	ひじきごはん 	ぎゅうにゆう 	512	22.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ほしひじき・だいず・あぶらあげ・こんぶ・とうふ・みそ	にんじん・はくさい・だいこん・たまねぎ・かぼちゃ・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら・さとう	
6	木	エビキムチチャーハン 	ぎゅうにゆう 	505	23.5	ぎゅうにゆう・たまご・やきぶた・えび・とりにく	にんにく・ねぎ・たまねぎ・にんじん・こねぎ・キムチ・しょうが・だいこん・はくさい・こまつな・いちご	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ	
7	金	うどん 	ぎゅうにゆう 	609	36.5	ぎゅうにゆう・とりにく・あぶらあげ・あおのり	しょうが・にんじん・たまねぎ・ほしいたけ・ねぎ・こまつな	うどん・さとう・こむぎこ・あぶら	
10	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	703	26.0	ぎゅうにゆう・やきぶた・チーズ・たまご	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・もやし	ちゅうかめん・あぶら・じゃがいも・かたくりこ	
11	火	けんこくきねんのひ 建国記念の日							
12	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	667	28.3	ぎゅうにゆう・とりにく・だいず・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	もやし・にんじん・きゅうり・なめこ・だいこん・ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら・さつまいも・さとう・ごま	
13	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	533	25.1	ぎゅうにゆう・こうやどうふ・とりにく・とりささみ・しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・もやし・ほうれんそう	こめ・じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう・ごま	
14	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	869	24.7	ぎゅうにゆう・とりにく・チーズ・なまクリーム・ハム	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・パイシート・チョコレート	
17	月	わかめごはん 	ぎゅうにゆう 	561	22.8	ぎゅうにゆう・わかめ・こんぶ・うずらたまご・ちくわ・さつまあげ・がんもどき・のり	だいこん・こまつな・キャベツ・もやし・みかん	こめ・ごま・あぶら・こんにやく・ちくわふ・じゃがいも	
18	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	676	24.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ・なまあげ・だいず	にんにく・ねぎ・キャベツ・ピーマン・なましいたけ・みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん	こめ・あぶら・さとう・てんぷん・かたくりこ	
19	水	キムパフまぜごはん 	ぎゅうにゆう 	509	25.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ・ツナかん・わかめ・とりにく・こうやどうふ	にんにく・にんじん・たくあん・ほうれんそう・だいこん・こまつな・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ごま	
20	木	クロワッサン 	ジョア 	519	22.3	とりにく・ジョア	きゅうり・にんじん・キャベツ・だいこん・ピーマン・たまねぎ・レモン・にんにく・しょうが	クロワッサン・さとう・あぶら・じゃがいも・かたくりこ	
21	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	597	29.6	ぎゅうにゆう・さば・みそ・なまあげ	ねぎ・しょうが・こまつな・はくさい・ごぼう・にんじん・だいこん・えのきたけ・ぶなしめじ	こめ・さとう・ごま・じゃがいも	
24	月	てんのうたんじょうひ ふりかえきゆうじつ 天皇誕生日 振替休日							
25	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	522	18.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・にんじん・マッシュルーム・トマトジュース・きゅうり・キャベツ・コーンかん・いちご	こめ・あぶら・こむぎこ・バター・さとう	
26	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	625	24.8	ぎゅうにゆう・とりにく・わかめ	キャベツ・にんじん・こまつな・たまねぎ・もやし・コーン・ねぎ	こめ・じゃがいも・てんぷん・あぶら・マスタード・はちみつ・マヨネーズ・ごま	
27	木	スパゲティ 	ぎゅうにゆう 	627	22.1	ぎゅうにゆう・ベーコン・チーズ・なまクリーム・ハム	にんにく・たまねぎ・なす・にんじん・エリンギ・トマトかん・パセリ・きゅうり・キャベツ・だいこん・ピーマン・レモン・かんきつ	スパゲティ・あぶら・さとう・バター・こむぎこ	
28	金	おぎごはん 	ぎゅうにゆう 	598	26.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく・みそ・とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・ピーマン・こまつな・はくさい・えのきたけ・だいこん・ねぎ	こめ・おおむぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま	

☆ 志木市減塩プロジェクト・・・赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。
 ☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。