



2月の予定献立表



令和5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 ちよ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
		しよく	のみもの	おかず					
1	木	スパゲティ	ぎゅうにゆう	トマトクリームソース いろどりサラダ	610	22.2	ぎゅうにゆう・とりにく・ 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・ ぶなしめじ・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	スパゲティ・あぶら・さとう・ バター・こむぎこ
2	金	ごはん	ぎゅうにゆう	イワシフライ まめまめサラダ しゅんやさいのみそしる	697	32.6	ぎゅうにゆう・いわし・たまご・ ひよこまめ・だいず・とうふ・ ちりめんじゃこ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・ コーンかん・えだまめ・かぶ・ こまつな・だいこん・ねぎ	こめ・あぶら・こむぎこ・ パンこ・さとう
5	月	しゃげごはん	ぎゅうにゆう	はくさいのこんぶつけ かぼちゃのみそしる	522	24.1	ぎゅうにゆう・しゃげ・ あぶらあげ・とうふ・みそ・ こんぶ・かつおぶし	うめ・こまつな・たまねぎ・ かぼちゃ・にんじん・ごぼう・ ねぎ・はくさい・だいこん	こめ・ごまあぶら・ごま
6	火	こどもパン	ぎゅうにゆう	ハンバーグ ケチャップソース コーンとキャベツのサラダ はるさめスープ	705	29.9	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ ぶたにく・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・コーンかん・ きくらげ・もやし・こまつな	こどもパン・パンこ・あぶら・ さとう・かたくりこ・はるさめ
7	水	わかめごはん	ぎゅうにゆう	おでん いそのかあえ みかん	554	22.5	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・ にんじん・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
8	木	むぎごはん	ぎゅうにゆう	なすとぶたにくのみそいため こまつなどはくさいのおひたし だいこんスープ	609	23.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ	しょうが・にんにく・ねぎ・ たまねぎ・なす・ピーマン・ こまつな・はくさい・だいこん・えのきたけ	こめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・かたくりこ・ごま
9	金	ごはん	ぎゅうにゆう	スタミナなっとう ささみとほうれんそうのサラダ みそけんちんじる	601	31.9	ぎゅうにゆう・とりにく・ なっとう・とりささみ・しおこんぶ・ とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが・にんにく・ばんのうねぎ・ もやし・ほうれんそう・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
12	月	けんこくきねんのひ ふりかえきゆうじつ 建国記念の日 振替休日							
13	火	ごはん	ぎゅうにゆう	とりとおいものあまからあげ もやしのナムル とうふとなめこのみそしる	665	26.7	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・ ほうれんそう・なめこ・ ねぎ	こめ・かたくりこ・あぶら・ さつまいも・さとう
14	水	ごはん	ショア	ホワイトシチュー ビーンズサラダ ブラウニー	730	23.2	とりにく・ぎゅうにゆう・ なまクリーム・だいず・ ひよこまめ・ハム・とうにゆう	たまねぎ・マッシュルーム・ にんじん・コーンかん・きゅうり・ キャベツ	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう・ はちみつ・チョコレート
15	木	キムパフうまごはん	ぎゅうにゆう	だいこんとツナのサラダ かんこくふうわかめスープ ヨーグルト	578	27.0	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・ツナかん・わかめ・ とりにく・こやどうふ・ヨーグルト	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・じゃがいも
16	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゆう	ごもくあんかけ てづくりジャンボシュウマイ	580	28.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ かまぼこ・うずらたまご・ とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・たけのこ・ ほししいたけ・もやし・はくさい	ちゅうかめん・あぶら・ かたくりこ・シュウマイのかわ
19	月	むぎごはん	ぎゅうにゆう	さかなのマヨチーやき にしよくあえ ふゆのあったかみそしる	567	32.8	ぎゅうにゆう・しゃげ・ チーズ・しおこんぶ・とりにく・ だいず・みそ	パセリ・キャベツ・にんじん・ ごぼう・だいこん・ねぎ	こめ・おおむぎ・マヨネーズ・ ごまあぶら・さといも
20	火	チキンライス	ぎゅうにゆう	タンポポオムレツ グリーンサラダ	544	22.7	ぎゅうにゆう・とりにく・ たまご	にんにく・たまねぎ・ ピーマン・マッシュルーム・パセリ・ きゅうり・にんじん・キャベツ	こめ・バター・さとう・ かたくりこ・あぶら
21	水	きなこあげパン	ぎゅうにゆう	ハムサラダ エービーシースープ	699	23.7	ぎゅうにゆう・きなこ・ ハム・とりにく	だいこん・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・ にんじん	コッペパン・あぶら・さとう・ じゃがいも・マカロニ
22	木	こんぶいりまぜごはん	ぎゅうにゆう	ぐるに ほうれんそうののりサラダ	546	20.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ こんぶ・なまあげ・のり	にんじん・ほししいたけ・ だいこん・ごぼう・ もやし・ほうれんそう	こめ・おおむぎ・あぶら・ さとう・こんにやく・さといも・ ごま
23	金	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
26	月	うどん	ぎゅうにゆう	ぎつねつけめんのしる とりてん	596	31.7	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・ほししいたけ・ ねぎ・こまつな	うどん・さとう・こむぎこ・ あぶら
27	火	ごはん	ぎゅうにゆう	あつあげとキャベツのちゅうかいため むぎむぎスープ リンゴゼリー	628	20.5	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・なまあげ・ウインナー・ だいず・かんてん	にんにく・ねぎ・キャベツ・ピーマン・ なまいたけ・セロリ・にんじん・たまねぎ・ トマトかん・リンゴジュース・リンゴかん	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ・おおむぎ
28	水	エビキムチチャーハン	ぎゅうにゆう	とりにくスープ せとか	512	23.4	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・はくさい・ ほししいたけ・ほうれんそう・みかん	こめ・あぶら・さとう・ かたくりこ
29	木	ごはん	ぎゅうにゆう	こえどカレー パリパリサラダ	608	20.4	ぎゅうにゆう・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・ほうれんそう・ キャベツ・きゅうり・コーンかん	こめ・あぶら・さつまいも・ こむぎこ・バター・ ワンタンのかわ

- ☆ 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。
- ☆ 2月の給食費引き落とし日は2月8日(木) 予備日20日(火)です。給食費は最後の引き落としになります。口座への入金をよろしくお願い致します。