


2月の予定献立表

令和7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 ちようしを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	おかず					
2	月	うどん 	ぎゅうにゆう 	きつねうどんのしる とりてん みかん	639	35.8	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・みかん	うどん・さとう・こむぎこ・ あぶら
3	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	イワシフライ まめまめサラダ すましじる	671	30.5	ぎゅうにゆう・イワシ・ ひよこまめ・だいず・ とうふ・かまぼこ・えだまめ	キャベツ・にんじん・コーン・ かぶ・ねぎ	こめ・あぶら・こむぎこ・ パンこ・さとう
4	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ひじきふりかけ カレーにくじゃが わふうサラダ 	527	21.2	ぎゅうにゆう・ほしひじき・ ちりめんじゃこ・ぶたにく	ユカリ・たまねぎ・にんじん・ ばんのうねぎ・キャベツ・ きゅうり	こめ・ごま・じゃがいも・ しらたき・あぶら・さとう
5	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ハッシュドボーク フレンチサラダ フルーツヨーグルト	604	20.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ぎゅうにく・ヨーグルト	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・りんごかん・パイナップル	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・バター・さとう
6	金	むぎごはん 	ぎゅうにゆう 	なすとぶたにくのみそいため こまつなとはくさいのおひたし だいこんのスープ	556	23.8	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・にんじん・こまつな・はくさい・ えのきたけ・だいこん・もやし・ねぎ	こめ・おむぎ・あぶら・ さとう・かたくりこ・ごま
9	月	ごもごはん 	ぎゅうにゆう 	ぶたにくとキャベツのスープ てづくりいもようかん	522	17.9	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・ ぶたにく・えだまめ・ なまクリーム・かんてん	かんぴょう・ぶなしめじ・ にんじん・キャベツ・ ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ ごま・さつまいも
10	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	ねぎチャーシューめんのスープ じゃがまるくん	748	26.3	ぎゅうにゆう・やきぶた・ チーズ	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	水	けんこくきねんひ 建国記念の日							
12	木	サーモンと しめじのピラフ 	ぎゅうにゆう 	ぐだくさんスープ いちご	525	20.4	ぎゅうにゆう・サーモン・ えだまめ・ウインナー	ぶなしめじ・にんじん・ にんにく・パセリ・コーン・ たまねぎ・キャベツ・いちご	こめ・あぶら・バター・ じゃがいも・ニョッキ
13	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ホワイトシチュー かいそうサラダ ブラウニー	733	21.6	ぎゅうにゆう・とりにく・ なまクリーム・わかめ・ かいそう	たまねぎ・マッシュルーム・ にんじん・キャベツ・きゅうり・ コーン	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
16	月	きなこあげパン 	ぎゅうにゆう 	ポテトサラダ ミネストラスープ	716	23.7	ぎゅうにゆう・きなこ・ ハム・とりにく	きゅうり・にんじん・ たまねぎ・にんにく・ トマトかん	ツイストパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ ノンエッグマヨネーズ
17	火	カレーライス 	コーヒーぎゅうにゆう 	とりのからあげ パリパリサラダ フルーツポンチ	799	30.4	コーヒーぎゅうにゆう・ ぶたにく・とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・みかんかん・パイナップル・ おうとうかん・ナタデココ	こめ・あぶら・じゃがいも・ こむぎこ・かたくりこ・ ワンドンのかわ・さとう
18	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	さかなのマヨチーやき ごまあえ とうふとなめこのみそしる	647	32.2	ぎゅうにゆう・サーモン・ チーズ・あぶらあげ・ とうふ・みそ	パセリ・にんじん・ キャベツ・もやし・ なめこ・だいこん・ねぎ	こめ・ノンエッグマヨネーズ・ さとう・ごま
19	木	スパゲティ 	ぎゅうにゆう 	トマトクリームソース ビーンズサラダ らふく	738	25.6	ぎゅうにゆう・とりにく・ ベーコン・チーズ・なまクリーム・ だいず・ひよこまめ	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・コーン・きゅうり・キャベツ	スパゲティ・あぶら・ さとう・バター・こむぎこ・ ふ
20	金	エビキムチ チャーハン 	ぎゅうにゆう 	てづくりワンドンスープ みかん	518	20.3	ぎゅうにゆう・たまご・ やきぶた・えび・ぶたにく	にんにく・ねぎ・たまねぎ・ にんじん・こねぎ・キムチ・ ほししいたけ・もやし・こまつな・みかん	こめ・あぶら・ ワンドンのかわ
23	月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24	火	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ハニーマスタードチキン マリネサラダ はくさいとベーコンのスープ	546	24.0	ぎゅうにゆう・とりにく・ ベーコン	キャベツ・にんじん・こまつな・ たまねぎ・はくさい・ マッシュルーム・しょうが	こめ・でんぶん・あぶら・ つぶマスタード・はちみつ・ ノンエッグマヨネーズ
25	水	キムチふ まぜごはん 	ぎゅうにゆう 	はるさめサラダ かんこくふうわかめスープ	514	18.8	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ みそ・わかめ・ とりにく・とうふ	にんにく・にんじん・たくあん・ ほうれんそう・もやし・ コーン・きゅうり・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ ごま・はるさめ
26	木	ごはん 	ぎゅうにゆう 	スタミナなっとう キャベツのごまサラダ みそけんちんじる	572	27.3	ぎゅうにゆう・とりにく・ なっとう 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
27	金	こどもパン 	ぎゅうにゆう 	チーズハンバーグ コーンとキャベツのサラダ もちむぎスープ	640	30.4	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ぎゅうにく・とうふ・ チーズ・とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ きゅうり・コーン・にんにく・ セロリ・ぶなしめじ・だいこん	こどもパン・あぶら・ パンこ・おむぎ

☆ 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。