

# 2月の予定献立表

平成28年度

志木市立宗岡第四小学校

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 しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	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)	
		しゅしょく	のみもの	お か す						
1	水	わかめごはん 	ぎゅうにゅう	にくじゃが ふゆやさいのみそしる ふゆのみずようかん	610	24.9	ぶたにく こおりどうふ しろみそ あかみそ あずき わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さんおんとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ はくさい だいこん ねぎ ごぼう	
2	木	じゅうごこくまい 	ミルク	カルピどん かんこくのりあえ カニスープ	657	24.8	ぶたにく カニフレーク かんこくのり とうふ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう しろごま ごまあぶら じゅうごこくまい	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ にんにく キャベツ しいたけ しょうが	
3	金	ごはん 	ミルク	<b>せつぶんメニュー</b>		614	24.7	いわし だいず しろみそ あかみそ ひじき ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さんおんとう あぶら	ほうれんそう きりぼしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ うめぼし
6	月	ごはん 	ミルク	ヤンニョムチキン キャベツのゆかりあえ ちゅうかふうコーンスープ	635	22.3	とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら オリーブオイル	こまつな チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ キャベツ ばんのうねぎ ゆかり クリームコーン	
7	火	むぎごはん 	ミルク	ハッシュドポーク みそドレサダ デコボン1/4	633	23.5	ぶたにく しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう こむぎこ あぶら オリーブオイル	にんじん こまつな たまねぎ トマトジュース にんにく マッシュルーム だいこん トマトピューレ キャベツ しょうが デコボン	
8	水	ごはん 	ミルク	たらのみそだれ シャキシャキピリカラいため ほかほかみそしる	629	26.8	たら ぶたひきにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん さんおんとう こんにやく あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんにく はくさい	
9	木	うどん 	ミルク	<b>あすはかいこうきわんびのおいおいメニュー</b>		628	26.6	かもにく ヨーグルト なまクリーム たまご クリームチーズ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら しろごま ごまあぶら	こまつな ブロッコリー にんじん しょうが ねぎ カリフラワー レモンかじゅう
10	金	ごはん 	ミルク	ぶたキムチどん ほうれんそうゴマサダ やさいスープ	610	27.8	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら ねりごま くろごま	にんじん いら ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ キムチ にんにく もやし はくさい	
13	月	ごはん 	ミルク	チキンクリームライス きこのマリネサダ トマトスープ・てづくりブラウニー	676	23.8	とりにく ウィンナー おから なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ グラニューとう ふんとう バター オリーブオイル チョコレート ココア	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ エリンギ えのきだけ ぶなしめじ カリフラワー レモンかじゅう	
14	火	こめこパン 	ミルク	こくとうきなこあげパン はるさめのいためもの やさいたっぷりスープ	586	20.5	ぶたにく いんげんまめ ウィンナー きなこ ぎゅうにゅう	こめこパン こくとう さんおんとう はるさめ あぶら しろごま オリーブオイル	こまつな にんじん かぶ ねぎ たまねぎ キャベツ パセリ	
15	水	ごはん 	ミルク	カルシウムたっぷりふりかけ てづくりさつまあげ ごまみそしる	655	28.6	たらすりみ えびすりみ とうふ ぶたにく さくらえび しろみそ あかみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら しろごま あぶら	こまつな にんじん しゅんぎく ごぼう だいこん ねぎ	
16	木	じゅうごこくまい 	ミルク	ピピンパどん ほたてのスープ ヨーグルト	651	26.2	ぶたにく ホタテかん ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゅうごこくまい さんおんとう ごまあぶら しろごま	にんじん ほうれんそう にんにく チンゲンサイ もやし しょうが ぜんまい	
17	金	スパゲティ 	ミルク	しゅんやさいのペペロンチーノ やきにくサダ ちょうちょマカロニのスープ	594	26.6	ベーコン ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう	スパゲティ いとこんにやく ちょうちょマカロニ あぶら オリーブオイル ごまあぶら	ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー オリーブオイル とうがらし	
20	月	ごはん 	ミルク	わふうカツ しゅんやさいソテー ふゆのみそしる	647	29.0	ぶたにく しろみそ あかみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ なまパンこ パンこ こむぎこ さんおんとう あぶら オリーブオイル	ブロッコリー にんじん ねぎ カリフラワー はくさい ぶなしめじ ごぼう	
21	火	パン 	ミルク	てづくりやきカレーパン フイヤベース せとか1/2	616	27.8	ぶたひきにく むぎえび いか たまご ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ じゃがいも オリーブオイル あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ トマトかん せとか	
22	水	まいたけごはん 	ミルク	サーモンバジルやき ねぎぬた こんさいみそしる	634	29.4	さけ あぶらあげ いか パルメザンチーズ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう こんにやく あぶら マヨネーズ	わけぎ にんじん まいたけ にんにく ごぼう だいこん ねぎ	
23	木	ガーリックピラフ 	ミルク	ポルシチ いちご	604	22.2	ぶたにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さんおんとう あぶら オリーブオイル バター	にんじん にんにく たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ かぶ トマトかん いちご	
24	金	ちゅうかめん 	オレンジジュース	<b>1年生のリクエストメニュー</b>		695	20.3	ぶたひきにく あかみそ チーズ たまご	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん こまつな いら しょうが にんにく キャベツ もやし オレンジジュース
27	月	ごはん 	ミルク	かきあげどん パリパリサダ きのこのみそしる	698	23.5	いか だいず さくらえび たまご あかみそ あおみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さんおんとう ワンタンのかわ あぶら	にんじん しゅんぎく こまつな エリンギ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えのきだけ しいたけ とうもろこし	
28	火	ごはん 	ミルク	かんこくふうすきやきに チーズサーモンはるまき りんごかんてん	682	27.9	ぶたにく やきどうふ かんてん サーモン チーズ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さんおんとう はるまきのかわ こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ にんにく しょうが りんごジュース りんご	

- おはしとマスクは毎日持ってきてください。
- 食 材 料 の都合により献立が変わることがあります。

✿ 1日3度の食事をしっかりと1日元気に過ごしましょう！ ✿

**2月給食費集金**

日時：2月2日(木)

おつりのないようにご協力よろしくお願ひします。

☆1年生のリクエストメニューの日ですが、アンケートは『春巻』でしたが、リクエストが多かったので『じゃがまるくん』にしました。春巻は28日に出します。お楽しみに！