

# 2月の予定献立表

平成27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	おもになつやちからになる	おもにからだのちょうしを	
		しゅしょく	のみもの			お か す	しょくひん(あか)	しょくひん(き)	とのえるしょくひん(みどり)
1	月	ごはん	ひじきごはん にくじゃが こんさいのみそしる	612	24.2	ぶたにく あぶらあげ ひじき ごおりどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとも あぶら	にんじん グリンピース たまねぎ だいこん ごぼう	
2	火	ごはん	ぶたキムチどん あおなとコーンのソテー ワカメスープ	561	21.7	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にら にんじん ほうれんそう たまねぎ キムチ にんにく ねぎ きゃべつ とうもろこし	
3	水	ごはん	イワシのばいにくあげ ふくまめいりにもの しめじとやさいのみそしる	614	26.7	いわし とりにく たいす みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こんにやく さとう あぶら	にんじん さやえんどう ほうれんそう うめぼし ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ ほんしめじ	
4	木	ごはん	ソースかつどん ブロッコリーのスープ いちご2こ	653	27.7	ぶたにく ベーコン クリーム たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら バター	ブロッコリー にんじん きゃべつ たまねぎ いちご	
5	金	うどん	カレーうどん みそポテト	654	23.5	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ	
8	月	ごはん	てづくりカリカリぶりかけ しろみさかなのこうみパンこやき ぐたくさんみそしる	553	29.5	ホキ かつおぶし あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ しろごま オリーブオイル	パセリ にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ	
9	火	パン	てづくりやきカレーパン ポトフ みかんヨーグルト	568	24.1	ぶたにく ウィナー たまご ぎゅうにゅう みかんヨーグルト	パン こむぎこ パンこ じゃがいも 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 きゃべつ	
10	水	パン	チョコデニッシュパン ふゆやさしいシチュー はなやさいサラダ	535	16.5	とりにく スキムミルク クリーム ぎゅうにゅう	チョコデニッシュパン じゃがいも こむぎこ あぶら バター しろごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー とうもろこし かぶ きゃべつ カリフラワー りんごジュース	
11	木	<b>けんこくきわんのひ</b>							
12	金	ごはん	すぶた ホタテのスープ	560	21.2	ぶたにく ホタテかん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ だけのこ ほししいたけ はくさい	
15	月	ごはん	ホイコーロー やさいちゅうかスープ	551	25.7	ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ はくさい えのきだけ ねぎ	
16	火	ごはん	れんこんきんぴらどん やさいのおかかあえ ふゆやさしいのみそしる	578	27.5	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう れんこん きゃべつ ごぼう だいこん	
17	水	ごはん	さばのみそに マリネサラダ きのこのすましじる	546	24.5	まさば みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ	
18	木	ごはん	チキンクリームライス パリパリサラダ デコボン1/4	716	21.6	とりにく なまくりーむ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ わんたんのかわ バター あぶら ごまあぶら	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム きゃべつ こまつな デコボン	
19	金	スパゲティ	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ じゃがいものあまからあげ コーンスープ	616	20.4	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ じゃがいも さとう こむぎこ バター しろごま あぶら オリーブオイル	とうからし にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ マッシュルーム とうもろこし クリームコーン	
22	月	らーめん	みそラーメン じゃがまるくん フローズンゼリーはるか	719	22.8	ぶたにく みそ チーズ たまご コーヒーぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん にら しょうが にんにく きゃべつ ねぎ とうもろこし もやし フローズンゼリーはるか	
23	火	パン	きなこあげパン ツナコーンポテト はるさめスープ	566	21.3	ぶたにく かまぼこ きなこ まぐろかん ぎゅうにゅう	コッペパン さとう はるさめ じゃがいも あぶら ごまあぶら バター	にんじん パセリ しょうが はくさい ほししいたけ とうもろこし	
24	水	ごはん	ゆかりごはん サーモン/パツルやき・あおなのとろっとに みそしる	532	25.8	さけ あぶらあげ みそ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら マヨネーズ	ゆかり チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ だいこん	
25	木	ごはん	ピビンバ てづくりシューマイ ワンタンスープ	600	25.2	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん シューマイのかわ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが ぜんまい たまねぎ はくさい ねぎ もやし	
26	金	はいがまいごはん	ちゅうかさほろどん だいこんとぶたにくのとろりに さつまいもチップス	663	23.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さつまいも ぶんとあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ だけのこ だいこん	
29	月	ごはん	かんこくふうすきやきに ちゅうかふうスープ	631	21.9	ぶたにく やきどうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ はくさい えのきだけ にんにく しょうが とうもろこし	

●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3日(水)

おつりのないようにご協力よろしくをお願いします。