

2月の予定献立表

令和2年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい			Kcal	たんぱくしつ g	おもにからだをつくる しょうひん(あか)	おもになつやちからになる しょうひん(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょうひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	お か す					
1	月	スパゲティ		スパゲティミートビーンズ グリーンサラダ てづくりチーズケーキ	679	25.7	ぶたひきにく クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト たまご だいず きゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら じょうはくとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー きゅうり トマトビュレ キャベツ レモン
2	火	むぎごはん		イワシのばいにくあげ きりほしだいこんとぶくまめのにも はくさいのみそしる	619	25.4	イワシ だいず ひじき しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん あぶら さんおんとう	にんじん きりほしだいこん はくさい ねぎ うめほし
3	水	むぎごはん		ぶたにくのおろしどん やさいのおかかあえ じゃっぱじる(青森県)	599	28.8	ぶたにく かつおぶし たら あぶらあげ こんぶ しろみそ きゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう でんぶん あぶら しろごま こんにやく	しょうが だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ
4	木	パン		フレンチトースト フィヤベーススープ ひじきのごまサラダ	596	26.9	たまご むぎえび いか ぼたて ひじき きゅうにゅう	パン あぶら じょうはくとう グラニューとう さんおんとう くるごま ごまあぶら パター じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト コーン トマトビュレ きゅうり もやし
5	金	むぎごはん		ピビンパ やさいたまごスープ みかんかんてんゼリー	609	23.0	ぎゅうにく たまご かんてん きゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう じょうはくとう ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん もやし チンゲンサイ いら ぜんまい にんにく しょうが キャベツ だいこん みかん缶 みかんジュース
8	月	むぎごはん		めばるのてりやき ブロッコリーのかおりあえ せんべいじる(青森県)	572	28.9	めばる とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう でんぶん ごまあぶら あぶら せんべい	しょうが ブロッコリー ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな
9	火	うどん		とろろこんぶうどんのつゆ れんこんのひみつあげ はじめてきんぴら	591	22.8	あぶらあげ かまぼこ わかめ さくらえび あおりの こんぶ さつまあげ きゅうにゅう	うどん こむぎこ あぶら じょうはくとう こんにやく しろごま	ねぎ れんこん にんじん あかピーマン
10	水	たいめし		むしどりのこうみだれがけ せとか1/4こ おふのすましじる	593	28.2	たい あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ふ	にんじん ねぎ せとか えのき みつば
11	木	けんこくきねんのひ							
12	金	むぎごはん		ちゅうかそぼろどん さんしょうナムル だいこんたっぷりとんこつスープ	591	24.5	とりひきにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら あぶら でんぶん	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ピーマン もやし ねぎ にんじん きゅうり だいこん えのき
15	月	チキンピラフ		ボルシチふう ひみつのブラウニー	700	24.8	とりにく きゅうにく とうふ おから とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブゆ じゃがいも さんおんとう こむぎこ こなざとう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ かぶ ホールトマト
16	火	ちゅうかめん		たんためんらのつゆ チーズとさけのはるまき デコボン1/4こ	740	30.0	ぶたひきにく さけ チーズ きゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ねりごま でんぶん こむぎこ はるまきのかわ	にんじん もやし たけのこ ほししいたけ こまつな ねぎ デコボン
17	水	むぎごはん		わふうハンバーグ なのはなのあえもの どさんこじる	608	29.6	ぶたにく とうふ たまご かに あぶらあげ あかみそ しろみそ きゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう パンこ あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ なましいたけ なのはな キャベツ だいこん ねぎ
18	木	パン		てづくりやきカレーパン ポトフ ヨーグルト	638	26.6	ぶたひきにく とりにく ヨーグルト きゅうにゅう	パン あぶら オリーブゆ こむぎこ パンこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ
19	金	むぎごはん		ぶりのごまやき くきわかめのあまからいため キャベツのみそしる	594	28.2	ぶり くきわかめ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう しろごま くるごま ごまあぶら	にんじん ほししいたけ キャベツ こまつな
22	月	むぎごはん		とりのからあげレモンソースがけ きゅうりたくあんあえ きのこけんちんじる	599	23.4	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら さといも	レモン きゅうり たくあん しめじ なめこ なましいたけ にんじん ごぼう ねぎ
23	火	てんのうたんじょうび							
24	水	むぎごはん		ぎゅうカルピどん かんこくふうのりあえ かにスープ	586	23.8	ぎゅうにく かに とうふ のり きゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま	ねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな えのき ほうれんそう しょうが
25	木	むぎごはん		さけのしおこうじやき やさいのコンコンあえ さつまじる(鹿児島県)	584	28.3	さけ あぶらあげ とりにく なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さんおんとう しろごま さつまいも	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ばんのうねぎ
26	金	ジャンバラヤ		やさいたっぷりスープ こめことうにゅうのハニーケーキ	657	22.0	ウインナー えび とりにく いんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら こめこ きびとう はちみつ	たまねぎ コーン ホールトマト ピーマン かぶ かぶのは にんじん キャベツ パセリ

★献立の内容に応じて給食室で箸、スプーン、フォークを準備します。

★食材の都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

★今月は1日、15日が減塩献立になっています。

2月の献立紹介

2/2(火)節分献立
「いわしの梅干揚げ」は 叩いてつぶした梅干しと醤油、酒を混ぜたペーストをいわしに塗り、片栗粉をまぶして油で揚げます。福豆の煮物は、切干大根、ひじき、別釜で茹でた「大豆」が入ったおいしい煮物です。

2/3(水)じゃっぱ汁
「じゃっぱ」とは魚の「あら」を指します。冬を代表する魚である鰯を野菜と一緒に煮込み味噌で味付けをした青森県の郷土料理です。

2/10(水)開校記念日献立 鯛めし
「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」を活用して愛媛県産の真鯛を使用します。開校記念日のお祝いで「鯛めし」を作ります。

2/15(月)ボルシチ風
ビーツ(赤かぶ)の鮮やかな赤色が特徴的な見た目、牛肉や野菜がたっぷりと入ったロシアを代表するスープです。寒い冬にぴったりの一品。給食ではトマト風味になっています。

2/15(月)ひみつのブラウニー
今回は卵も乳製品も使わずにブラウニーを作ります。「お〇ら」や「こ〇う」が入り、食物繊維もとれてうれしい「ひみつのブラウニー」は初登場メニューです。

2/25(木)さつま汁
鹿児島県の特産さつま鶏を使うことに由来しています。鶏肉に季節の野菜をたっぷり入れて作る味噌汁です。

2/26(金)
米粉と豆乳のハニーケーキ
小麦粉も卵も乳製品の使わない米粉のケーキを作ります。