

2月の予定献立表

平成30年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる 食品(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる 食品(きいろ)	
		しゅしよく のみもの	お か す						
1	金	ぶくまめごはん 	【2/3筋分によせて】 いわしのほいにくあげ デコポン1/4こ キャベツとわかめのみそしる	600	27	ぎゅうにゅう とりむねにく あぶらあげ だいず いわし わかめ しろみそ	にんじん しめじ ほししいたけ うめぼし だいこん キャベツ ねぎ デコポン	こめ あぶら さんおんとう でんぷん	
4	月	チキンライス 	はくさいのクリームスープ ビーンズサラダ	606	22.9	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく ベーコン チーズ だいず ひよこまめ ハム	たまねぎ しめじ パセリ ホールトマト にんじん はくさい クリームコーン きゅうり キャベツ	こめ あぶら バター こむぎこさんおんとう	
5	火	ちゅうかめん 	やさいたっぷりしおこうじラーメンのつゆ チーズとさけのはるまき いちご2こ	728	27.6	ぎゅうにゅう ぶたももにく さけ チーズ	しょうが にんじん もやし ほししいたけ はくさい キャベツ いちご	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	
6	水	むぎごはん 	めばるのにつけ いそのかあえ こんさいのごまふうみじる	590	27.8	ぎゅうにゅう めばる やきのり ぶたももにく しろみそ	しょうが こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん	こめ むぎさんおんとう じゃがいも あぶら しろごま	
7	木	むぎごはん 	【6年生交歓球技大会応援献立】 ソースかつどん (ヒレかつ・キャベツ・ソース) とうふとなるとのすましじる	605	27.6	ぎゅうにゅう ぶたヒレにく たまご とうふ なると	キャベツ えのき ねぎ こまつな	こめ むぎこむぎこ パンこ あぶら ちゅうざらとう でんぷん	
8	金	ツイストパン 	てりやきチキン こぶきいも こえびのトマトスープ	601	24.6	ぎゅうにゅう とりももにく むきえび とりむねにく	パセリ たまねぎ キャベツ ホールトマト	パンこさんおんとう あぶら でんぷん じゃがいも	
11	月	建国記念の日							
12	火	さといも しめじごはん 	さわらのゆうあんやき すのもの カルシウムたっぶりみそしる	555	28	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら わかめ なまあげ あかみそ はちょうみそ	にんじん しめじ ぼんのうねぎ ゆず きゅうり だいこん ねぎ こまつな	こめ さといも じょうはくとう しろごま	
13	水	むぎごはん 	ポークカレー グリーンサラダ	659	20.9	ぎゅうにゅう ぶたももにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	
14	木	えびピラフ 	てづくりにくだんごスープ おこめdeガトーショコラ	571	21.3	ぎゅうにゅう ベーコン むきえび ぶたももひきにく とりひきにく とうふ	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン しょうが はくさい ねぎ こまつな	こめ あぶら バター さんおんとう でんぷん おこめdeガトーショコラ	
15	金	うどん 	とろろこんぶうどんのつゆ がんせきあげ きよみオレンジ1/4こ	636	23.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると わかめ こんぶ だいず ひじき ちりめんじゃこ たまご	ねぎ きよみオレンジ	うどん さつまいも さんおんとう こむぎこ でんぷん あぶら	
18	月	むぎごはん 	さばのごまづけやき やさいのコンコンあえ けんちんじる	598	26.9	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	キャベツ しいたけ だいこん にんじん ごぼう ぼんのうねぎ	こめ むぎさんおんとう しろごま あぶら さといも	
19	火	むぎごはん 	わふうハンバーグきのこソースがけ なのはなのあえもの どさんこじる	619	28.4	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく とうふ たまご カニフレーク あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ なのはな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎパンこ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	
20	水	ほたての ませごはん 	とりのたつたあげ だいこんのしおこんぶあえ かまぼことみつばのすましじる	568	27.8	ぎゅうにゅう とりむねにく あぶらあげ ほたてみず こんぶ かまぼこ	にんじん しょうが だいこん きゅうり えのき ねぎ みつば	こめ あぶら でんぷん	
21	木	スパゲティ 	ナポリタン たまごのふわふわスープ いよかんゼリー	587	22.3	ぎゅうにゅう ぶたももにく ウイナー とりむねにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ こまつな	スパゲティ オリーブゆ あぶらパンこ でんぷん ゼリー	
22	金	むぎごはん 	やきにく もやしのナムル はるさめスープ	606	26.2	ぎゅうにゅう ぶたかたローズにく とりてばにく わかめ	にんにく たまねぎ りんご もやし きゅうり にんじん キャベツ ぼんのうねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ	
25	月	むぎごはん 	ヘルシーホイコーローどん ちゅうかふうたまごスープ てづくりりんごゼリー	674	22.4	ぎゅうにゅう ぶたばらにく なまあげ とりむねにく たまご かんてん ゼラチン	にんにく ねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン しいたけ たまねぎ こまつな クリームコーン コーン	こめ むぎ あぶら でんぷん じょうはくとう	
26	火	むぎごはん 	ほっけのからあげ きりぼしだいこんとあおなごまあえ くる(高知県)	633	27.0	ぎゅうにゅう ほっけ とりももにく なまあげ	きりぼしだいこん こまつな しょうが にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	こめ むぎ でんぷん あぶら しろごま さといも さんおんとう	
27	水	ピザ 	コーンとキャベツのサラダ じゃがいもとこまつなのスープ	648	21.5	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりももにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン ホールトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン にんじん こまつな	ピザクラスト オリーブゆ あぶらごまあぶら じゃがいも	
おもちつきりタイム		ぎゅうにゅう	【給食時間12:15~】			ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	ちゅうかめん ごまあぶら	
28	木	やきそば 	はくさいとにらのスープ ソファールヨーグルト	656	26.1	ちくわ ヨーグルト	にんじん キャベツ はくさい いら しいたけ	あぶら でんぷん	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆今月の給食費お引き落としは2月8日(金)、再引き落としは2月25日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。

