



2月の予定献立表



平成26年度

志木市立宗岡第二小学校

日曜	こんだてめい		I補給 - たんぱくしつ		おもにからだをつくる しょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	おもにねつやちからになる しょくひん
	しゅしよく	のみもの	Kcal	g			
2月	ごはん	のみもの	636	27.2	ぶたにく とうふ あぶらあげ うずらのたまご みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな ねぎ たまねぎ はくさい だいこん	せいはいまい しらたき プリン さんおんとう あぶら
3火	★節分 こんだて★		599	22.0	いわし ぶくまめ ひじき ぎゅうにゅう もめんどうふ わかめ	ほうれんそう うめぼし きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	せいはいまい おおむぎ でんぷん さんおんとう あぶら
4水	ツイストパン	のみもの	599	21.2	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ コーン きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	ツイストパン ミルメーク でんぷんさんおんとう あぶら はるさめ ごまあぶら
5木	むしろゆうかめん	のみもの	676	24.1	やきぶた ぎゅうにゅう かんでん	にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし みかんかん ももかん パインかん	むしろゆうかめん しょうはくとう ごまあぶら あぶら
6金	★6年生ががんばれこんだて★		682	22.4	とりにく たまご なまあげ みそ プロセスチーズ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ だいこん りんごジュース	せいはいまい こむぎこ ばんこ さんおんとう あぶら ごま
9月	むぎごはん	のみもの	640	28.5	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	せいはいまい おおむぎ ばんこ さつまいも あぶら マヨネーズ
10火	ごはん	のみもの	648	24.1	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう わかめ アロエヨーグルト	あおピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ コーン ねぎ もやし	せいはいまい でんぷん あぶら さんおんとう ごま
11水	けんこくきねんのひ						
12木	ごはん	のみもの	649	21.3	ぶたにく もめんどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい ごぼう かぶ ねぎ	せいはいまい こんにやく じゃがいも あぶら
13金	★バレンタインデー こんだて★		642	22.7	たまご ベーコン ウィンナー パルメザンチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう パニラアイスクリーム	ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	チョコチップデニッシュ ハートのマカロニ
16月	ごはん	のみもの	613	23.8	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しょうが だいこん はくさい ねぎ スイートスプリング	せいはいまい くるまふ あぶら さんおんとう くずきり
17火	しょくぱん	のみもの	600	20.6	ぶたにく ベーコン のむヨーグルト チーズ なまクリーム	にんじん パセリ にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	はいがげんまいいりしょくぱん いちごジャム マーガリン あぶら じゃがいもさんおんとう バター ワンタンのかわ ごまあぶら
18水	ピラフ	のみもの	614	27.1	ウィンナー たまご とりにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ ブロッコリー セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	せいはいまいさんおんとう こむぎこ ばんこ バター あぶら ごまあぶら
19木	むぎごはん	のみもの	598	30.6	さけ かつおぶし あぶらあげ もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん かぶ こまつな たまねぎ まいたけ もやし	せいはいまい おおむぎ バター いちごゼリー
20金	スパゲッティ	のみもの	650	30.2	ベーコン いか むきえび ぶたにく ぎゅうにゅう	あかピーマン にんにく トマト もやし きゅうり	スパゲッティさんおんとう いとこんにやく オリーブあぶら あぶら ごまあぶら ココアムース
23月	ちやめし	のみもの	555	19.6	うずらのたまご ちくわ わかめ さつまあげ がんもどき みそ ぎゅうにゅう むすびこんぶ	だいこん ねぎ しらぬい(デコボン)	せいはいまい こんにやく ちくわぶ じゃがいも ごま さんおんとう
24火	ビスキュイパン	のみもの	602	19.2	たまご とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ レタス コーン キャベツ	こどもパン しょうはくとう こむぎこ バター アーモンド あぶら ごま
25水	ごはん	のみもの	670	27.4	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たら ねぎ えのきたけ もやし キムチ いちご	せいはいまいさんおんとう でんぷん ごまあぶら
26木	ひじきごはん	のみもの	584	26.8	とりにく あぶらあげ ほっけ みそ ぎゅうにゅう ひじき のり わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし だいこん	せいはいまいさんおんとう でんぷん あぶら さといも
27金	じこなうどん	のみもの	559	22.9	ぶたにく たらすりみ みそ たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう	じこなうどん でんぷん さんおんとう りんごどカルピスのゼリー

今月の給食目標：かぜにまけないからだをつくろう！

☆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。

☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしは、おうちできれいに洗ってください。

★今月の給食費の引き落としは2月5日です。(再引き落としは16日になります。)残高のご確認をお願いします。