



さん が つ

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

3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補料 Kcal	たんぱく質 g	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
	しゆしよく	のみもの お か ず					
2 月	ひなまつりこんだて		596	25.1	さけ たまご わかさぎ もめんどうふ なた ぎゅうにゅう しらすほし のり わかめ	なばな ほうれんそう えのきたけ ねぎ	せいはいくまい しょうはくとう さくらもち あぶら
	なのはなずし	ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ すましじる さくらもち					
3 火	おわかれちゅうしょくかい		555	20.2	とりにく あおのり ショア のり	こまつな にんにく しょうが きゃべつ もやし みかん うめ	せいはいくまい でんぷん じゃがいも こめぬかあぶら あぶら
	おにぎり	ショア とりのからあげ あおのりポテト やさいのソテー みかん					
4 水	バターロール	ぎゅうにゅう えびとブロッコリーのグラタン サラダスープ	642	24.2	とりにく むきえび ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ わかめ	ブロッコリー パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム レタス	バターロール マカロニ こむぎこ ばんこ あぶら バター
5 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう まーぼーどん にらとじゃがいものスープ くだもの：きよみタンゴール	581	22.9	ふたにく もめんどうふ みそ たまご ぎゅうにゅう	にんじん にら にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ きよみタンゴール	せいはいくまい おおむぎ さんおんとう でんぷん ごまあぶら こめぬかあぶら
6 金	じこなうどん	ぎゅうにゅう かんこくふううどん じゃがまるくん	571	18.2	ふたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ほししいたけ キムチ ねぎ にんにく	じこなうどん じゃがいも でんぷん ごまあぶら こめぬかあぶら
9 月	6の1リクエストこんだて		700	17.7	ふたにく ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんごジュース みかんかん ももかん パインかん	せいはいくまい おおむぎ じゃがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら しらたまだんご
	むぎごはん	りんごジュース おいしくたべようカレー かいそうサラダ しらたまフルーツポンチ					
10 火	むねおかにしょうのあまなつをつかいます！		670	26.5	とりにく ベーコン ウインナー だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリ あまなつみかん	パインパン しょうはくとう おおむぎ マヨネーズ あぶら ごまあぶら オリーブあぶら
	パインパン	ぎゅうにゅう グリルチキンのあまなつソース キャベツのサラダ むぎむぎスープ					
11 水	ごはん	ぎゅうにゅう ちくわとごぼうのごまだれどん いなかふうみそじる くだもの：せとか	658	20.7	ちくわ あぶらあげ もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごぼう ほんしめじ ねぎ せとか	せいはいくまい でんぷん ごま さんおんとう さといも こんにやく
12 木	6の2リクエストこんだて		633	25.5	とりにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ ベーコン	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	せいはいくまい ばんこ コーンフレーク マヨネーズ ワンタンのかわ あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら
	ごはん	ぎゅうにゅう チキンのフ레이크やき パリパリサラダ やさいたっぷりスープ					
13 金	やしそば	ぎゅうにゅう ガーリックポテト ちゅうかスープ	629	20.9	ふたにく たまご ぎゅうにゅう あおのり	あおピーマン にんじん コーン チンゲンサイ キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ	むしちゅうかめん でんぷん じゃがいも こめぬかあぶら あぶら
16 月	はるいろチャーハン	ぎゅうにゅう てづくりワンタンスープ いよかんゼリー	537	22.6	たまご ふたにく さくらえび ぎゅうにゅう	なばな こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ もやし	せいはいくまい おおむぎ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら いよかんゼリー
17 火	クロワッサン	コーヒーミルク てづくりハンバーグ ほうれんそうのソテー はくさいのクリームスープ	622	25.3	ふたにく たまご ベーコン コーヒーミルク チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト ほうれんそう たまねぎ にんにく コーン ぶなしめじ はくさい	クロワッサン ばんこ バター さんおんとう こむぎこ あぶら オリーブあぶら
18 水	こぎつねずし	ぎゅうにゅう まつかさあげ けんちんじる	649	24.3	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう もめんどうふ とりにく たまご	こまつな にんじん れんこん ほししいたけ ごぼう かぶ ねぎ	せいはいくまい さんおんとう こんにやく じゃがいも こむぎこ ごま あぶら
19 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう さわらのしおやき はるのきんぴら はるのかきたまじる	571	27.7	さわら もめんどうふ たまご ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん こまつな ごぼう れんこん うど しょうが ねぎ	せいはいくまい おおむぎ いとこんにやく さんおんとう でんぷん ごまあぶら ごま
20 金	スパゲッティー	ぎゅうにゅう スパゲッティミートピーンズソース ココロやさいのスープ セレクトケーキ	602	22.2	ふたにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん グリンピース しょうが にんにく セロリ たまねぎ かぶ ぶなしめじ	スパゲッティー こむぎこ あぶら セレクトケーキ

★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。

◇2月の旬の果物◇

*.:。.*3学期最終日セレクトデザート*.:。.*



ホワイトボンブ
56名



いちごボンブ
59名



チョコボンブ
231名



チーズケーキ
121名

せとか

清見オレンジとアンコール
オレンジオレンジをかけあわせた
ものに、さらにマーコットオレンジを
かけあわせたものです。



きよみタンゴール

ボリュームのあるアメリカの
オレンジととっても甘い日本の
温州みかんをかけあわせたものです。

