



が っ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

2月の予定献立表



平成28年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I値 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
1	水	ナン	ぎゅうにゅう	696	22.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ごぼう しょうが にんにく たまねぎ	ナン こむぎこ しらたまだんご しょうはくとう あぶら
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	625	22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん ピーマン あかピーマン こまつな にんにく ねぎ きゃべつ しいたけ もやし	こめ しょうはくとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら
3	金	せつぷんのひ こんだて		658	34.6	ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ いわし とうふ かまぼこ たまご	にんじん ほうれんそう しめじ ほししいたけ うめほし ねぎ	こめ さんおんとう でんぷん あぶら こめあぶら
		まめまきごはん	ぎゅうにゅう					
6	月	ごはん	ぎゅうにゅう	707	27.9	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ たまご ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう	こめ ばんこ さんおんとう でんぷん さつまいも あぶら マヨネーズ
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	554	28.6	ぎゅうにゅう めばる おから あぶらあげ みそ	にんじん さやえんどう しょうが ばんのうねぎ ねぎ だいこん	こめ さんおんとう でんぷん
8	水	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	565	22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィナー	にんじん パセリ あかピーマン にんにく もやし きゅうり きゃべつ セロリ	しょくパン じゃがいも バター あぶら ごまあぶら
9	木	6ねんせいがんばれ こんだて		766	34.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ のむヨーグルト かんてん	にんじん こまつな きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ ばんこ さんおんとう こめあぶら ごまあぶら
		むぎごはん	ぎゅうにゅう					
10	金	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	709	29.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん いら しょうが にんにく もやし きゃべつ ねぎ とうもろこし たまねぎ	むしちゅうかめん でんぷん しゅうまいのかわ バター あぶら ごまあぶら
13	月	ちやめし	ぎゅうにゅう	532	24.3	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ うすらのたまご がんもどき ぶたにく かつおぶし さつまあげ	にんじん だいこん きゃべつ もやし	こめ ちくわぶ じゃがいも あぶら
14	火	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	600	18.7	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ	コッパン しょうはくとう グラニューとう じゃがいも マカロニ こめあぶら あぶら バター
15	水	おしんぼ	ぎゅうにゅう	543	21.1	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん いら こまつな キムチ ねぎ ほししいたけ もやし みかん	こめ むぎ わんたんのかわ さんおんとう ごまあぶら あぶら
16	木	うどん	ぎゅうにゅう	547	27	ぎゅうにゅう あおのり とりにく ちくわ たまご	にんじん えのき はくさい	さきたまうどん さんおんとう でんぷん こむぎこ こめあぶら
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	583	31.5	ぎゅうにゅう のり わかめ さば みそ はんぺん	にんじん ほうれんそう しょうが もやし ねぎ	こめ しょうはくとう
20	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	640	21	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら
21	火	ひじきごはん	ジョア	558	28.7	ひじき とりにく あぶらあげ ほっけ ぶたにく みそ	にんじん いんげん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ さんおんとう でんぷん あぶら こめあぶら
22	水	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	505	22.1	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび	にんにく きゃべつ きゅうり トマトかんづめ	スパゲッティ さんおんとう わんたんのかわ オリブオイル こめあぶら あぶら ごまあぶら
23	木	たきこみ ビビンバ	ぎゅうにゅう	538	24.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ とりにく	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい	こめ さんおんとう あぶら ごまあぶら ごま
24	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	634	22.2	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり こうやどうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ みかん	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さんおんとう こめあぶら あぶら ごま
27	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	633	25.3	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しょうが ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ でんぷん さんおんとう さといも こめあぶら ごま
28	火	ビッグトースト	ぎゅうにゅう	563	21.1	ぎゅうにゅう チーズ えび ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり きゃべつ かぶ とうもろこし	しょくパン こむぎこ あぶら バター

☆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6日です。(再引き落としは15日になります。)
 残高のご確認をお願いします。