

# 2月の予定献立表



令和元年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品		主に熱や力になる食品		主に調子を整える食品
		主食	のりもの	おかず	Kcal	g	赤色		黄色		緑色
3	月	8日(土)の学校公開日の振替休業日									
4	火	～節分メニュー～ 麦ご飯	牛乳	いわしの辛子風味フライ もやしの磯和え だいこんのみそ汁	711	26.7	牛乳 いわし 青のり のり 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油	にんにく もやし 小松菜 大根 白菜 にんじん		
5	水	田舎うどん	牛乳	地粉うどん《ひまわりリクエストメニュー》 豆腐ナゲット(2個) 即席漬け	815	32.8	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき	地粉うどん 米油 でんぷん 砂糖	ねぎ にんじん ごぼう 大根 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ 切干大根 きゅうり 大根 キャベツ 生姜		
6	木	黒糖きなこ揚げパン	牛乳	タラモサラダ ウインナーのスープ	763	26.3	牛乳 きな粉 たらこ フランクフルト	コッペパン 米油 砂糖 沖縄黒糖 じゃが芋	にんにく キャベツ にんじん		
7	金	そばろご飯	牛乳	味噌けんちん汁 キャロットオレンジゼリー	715	30.2	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 ごま 里芋	生姜 にんじん さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ オレンジジュース レモン		
8	土	カレードリア	ショア	ちょうちょマカロニスープ	686	26.9	豚肉 高野豆腐 大豆 チーズ フランクフルト	米 麦 オリーブ油 バター でんぷん マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ 白菜 小松菜		
10	月	麦ご飯	牛乳	鶏肉のはちみつしょうが揚げ こぶき芋(青のり風味) みそ汁	757	28.1	牛乳 鶏肉 青のり 豆腐 みそ	米 麦 はちみつ でんぷん 小麦粉 米油 じゃが芋	生姜 しめじ 大根 にんじん ねぎ		
11	火	建国記念の日									
12	水	ソース焼きそば	牛乳	きくらげのスープ いちご(3個)	688	29.3	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐	中華麺 米油	にんじん もやし キャベツ ねぎ たもぎだけ きくらげ いちご		
13	木	麦ご飯	牛乳	鯖の真身酢焼き 大豆とひじきの煮物 野菜のみそ汁	686	31.1	牛乳 さわら 卵 みそ 豚肉 ひじき 焼きちくわ 油揚げ	米 麦 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん さやいんげん 大根 ねぎ		
14	金	♡バレンタインメニュー♡ チキンライス	牛乳	ポトフ 手作りしっとりチョコブラウニー	752	24.8	牛乳 ベーコン 鶏肉 フランクフルト 卵	米 米油 バター じゃが芋 グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ かぶ		
17	月	《3年生リクエストメニュー》 チャーハン	牛乳	もやしと小松菜の和え物 ベジタブルスープ	691	25.2	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 ベーコン	米 米油 ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 枝豆 もやし 小松菜 にんにく キャベツ		
18	火	たくあんご飯	牛乳	揚げ豆腐の肉みそかけ(2個) きりたんぼ汁	827	34.4	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	米 ごま かつお節 でんぷん 小麦粉 砂糖 きりたんぼ 里芋	たくあん 大根 にんじん 小松菜		
19	水	広東麺	牛乳	中華麺 じゃが丸くん(2個)	899	33.7	牛乳 豚肉 チーズ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 じゃが芋	もやし 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干し椎茸 筍 生姜 にんにく		
20	木	さきたまライスパン	牛乳	メルルーサのタルタル焼き ブロッコリーの香りとえ コーン入り野菜スープ	670	38.6	牛乳 メルルーサ 卵 粉チーズ 鶏肉	さきたまライスパン 小麦粉 ごま油 春雨 でんぷん	玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン チンゲン菜		
21	金	麦ご飯	牛乳	すき焼き風煮 れんこんのきんぴら	757	32.7	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずらの卵 竹輪	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ 玉ねぎ 小松菜 白菜 干し椎茸 れんこん にんじん		
24	月	天皇誕生日の振替休業日									
25	火	麦ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン 野菜のごま和え 豆腐入りかきたま汁	697	30.9	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 でんぷん オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 白菜 にんじん 干し椎茸 にら		
26	水	スパゲティナポリタン	牛乳	《3年生リクエストメニュー》 パプリカサラダ ヨーグルト	683	24.3	牛乳 フランクフルト 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 米油 オリーブ油 バター ワンタンの皮	にんにく エリンギ 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ		
27	木	《3年生リクエストメニュー》 エッグカレー	牛乳	麦ご飯 《3年生・ひまわりリクエストメニュー》 ツナサラダ 清美オレンジ(1/4)	818	25.6	牛乳 豚肉 うずらの卵 ツナ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン 清美オレンジ		
28	金	ひじきご飯	牛乳	鯖の塩焼き 野菜の味噌マヨネーズ和え なめこ汁	701	30.7	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ さば 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	にんじん 小松菜 キャベツ 切干大根 コーン なめこ ねぎ 大根		

今月の減塩おすすめ給食は、10日(月)です。(塩分2.2g)



☆ イベントメニュー ☆

- 2月4日(火) 節分メニュー.....いわしの辛子風味フライの提供。
- 2月14日(金) バレンタインメニュー.....手作りしっとりチョコブラウニー

インフルエンザやノロにかからないよう、  
手洗いをよくしてから配膳し、おいしく給  
食を味わってください。

朝ごはんはしっかり食べて、夜は早めの就  
寝を心がけましょう！

※都合により、献立を変更する場合がございます。  
ご了承ください。

