

2月の予定献立表



平成30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		
1	金	～節分メニュー～ ごはん 	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・福豆	786	30.2	牛乳 いわし 赤みそ 白みそ あおのり 大豆	精白米 薄力粉 パン粉 油		こまつな はくさい にんにく	にんじん だいこん もやし にんにく		
4	月	9日（土）学校公開日の振替休業日											
5	火	カレーライス 	牛乳 	冬野菜サラダ	760	27.6	牛乳 豚肉	精白米 じゃがいも バター オリーブ油		にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり しめじ たまねぎ にんにく しょうが			
6	水	みそラーメン 	牛乳 	ホット中華麺 じゃが丸くん みかん	834	33.0	牛乳 豚ひき肉 赤みそ シュレットチーズ	ホット中華麺 じゃがいも でんぷん 油 ごま油		にんじん キャベツ コーン みかん にんにく	もやし しょうが にら ねぎ みかん にんにく		
7	木	マーブルパン 	牛乳 	かぼちゃのミートグラタン ウイナースープ	798	31.2	牛乳 豚ひき肉 ウイナー	マーブルパン シュレットチーズ 薄力粉		たまねぎ トマト缶 にんにく	かぼちゃ きゃべつ にんにく		
8	金	ゆかりごはん 	牛乳 	肉じゃが キャベツのみそ汁	768	28.8	牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油		にんじん キャベツ だいこん しめじ	たまねぎ ねぎ しいたけ グリーンピース		
9	土	カレードリア 	コーヒー牛乳 	ミネストローネスープ	848	35.5	コーヒー牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 シュレット 大豆 ベーコン パルメザンチーズ	精白米 おおむぎ でんぷん じゃがいも オリーブ油 三温糖 バター		たまねぎ にんにく しょうが	にんじん パセリ ホールトマト缶 セロリー マッシュルーム		
11	月	建国記念の日											
12	火	ごはん 	牛乳 	魚の黄身酢焼き ひじきの煮物 やさしいみそ汁	778	29.1	牛乳 さわら 鶏卵 白みそ 豚肉 大豆 ひじき	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油		にんじん だいこん ねぎ	グリーンピース ねぎ		
13	水	焼きそば 	牛乳 	きくらげのスープ	762	26.4	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 アオリイカ	蒸し中華麺 油		にんじん ねぎ きくらげ	キャベツ たまねぎ もやし		
14	木	♡バレンタインメニュー♡ チキンライス 	ショア 	チキンライスのホワイトソースかけ オニオンサラダ 米粉のドッグミニ（チョコ味）	791	27.7	牛乳 鶏肉 生クリーム シュレットチーズ	精白米 米粉ドッグ 薄力粉 三温糖 バター 油		にんじん セロリー きゅうり	ほうれんそう キャベツ マッシュルーム コーン 切干大根	たまねぎ	
15	金	あぶ玉丼 	牛乳 	きりたんぼ汁 りんごヨーグルト	783	26.9	牛乳 りんごヨーグルト 鶏肉 赤みそ 白みそ 鶏卵 高野豆腐 油揚げ	精白米 三温糖 でんぷん さといも きりたんぼ		たまねぎ にんじん	さといも こまつな ねぎ だいこん		
18	月	むぎごはん 	牛乳 	鶏の梅みそ焼き やさしい和え物 きのこ汁	778	27.9	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 おおむぎ 三温糖		こまつな しめじ ねぎ	もやし なめこ にんじん ねりうめ	えのきだけ	
19	火	カリカリごはん 	牛乳 	揚出豆腐（肉みそかけ） 根菜のみそ汁	843	37.4	牛乳 木綿豆腐 豚肉 鶏肉 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 じゃがいも 油 三温糖 白ごま		にんじん ねぎ	ごぼう たくあん うめ	だいこん	
20	水	田舎うどん 	牛乳 	地粉うどん 鶏肉のから揚げ フルーツミックスゼリー	758	26.5	牛乳 鶏肉	地粉うどん 薄力粉 でんぷん 油		にんじん ごぼう しょうが	こまつな だいこん 干しいたけ にんにく	ねぎ	
21	木	チーズパン 	牛乳 	メルルーサのタルタル焼き ミニトマト コーン入り野菜スープ	780	28.6	牛乳 メルルーサ 鶏卵 鶏肉 パルメザンチーズ	チーズパン 薄力粉 油		たまねぎ にんじん コーン	ミニトマト たまねぎ キャベツ		
22	金	ごはん 	牛乳 	ヤンニョムチキン ごま和え かきたま汁	782	28.2	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 上白糖 油 でんぷん ごま油 白ごま		たまねぎ にんじん もやし	にんにく 干しいたけ こまつな たまねぎ	ねぎ にら たまねぎ	
25	月	ごはん 	牛乳 	豆腐のナゲット おかか和え すまし汁	735	25.7	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 三温糖 油 でんぷん		たまねぎ こまつな ねぎ	切干大根 もやし たまねぎ	にんじん	
26	火	そばろご飯 	牛乳 	みそけんちん汁 国産あまなつゼリー	773	26.2	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 油あげ 赤みそ	精白米 三温糖 じゃがいも おおむぎ こんにゃく 油		にんじん ごぼう あまなつゼリー	しょうが だいこん ねぎ	グリーンピース	
27	水	☆がんばれ応援メニュー☆ スバゲティーナポリタン 	牛乳 	マセドアンサラダ とろけるプリン（豆乳）	748	24.3	牛乳 パルメザンチーズ ウイナー ベーコン	スバゲティー オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ バター じゃがいも プリン		たまねぎ きゅうり コーン	にんじん キャベツ	青ピーマン トマト缶	
28	木	ひじきごはん 	牛乳 	さけの塩焼き やさしいマヨネーズ和え なめこ汁	791	31.5	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 油 上白糖		にんじん ねぎ	こまつな 切干大根 コーン だいにん	きゃべつ なめこ	

今月の減塩おすすめ給食は、26日（火）です。（塩分2.6g）



☆ イベントメニュー ☆

2月1日（金） 節分メニュー・・・福豆の提供。
2月14日（木） バレンタインメニュー・・・赤と白をイメージしたチキンライスの提供。
チョコレート味のミニドック付き。

< 3月分の給食費、口座振替について >

- JAあさか野農協宗岡支店・・・2月8日（金）
- 川口信用金庫・・・2月1日（金）、12日（火）

※3年生は振替無

※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。

