



## 2月の予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱくし 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の もとになるしょくひん(きいろ)			
		しゅしょく	のみもの								
2	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ギョウザどん	548	23.4	ぶたにく ワカメ ぎゅうにゅう	もやし ショウガ にんにく キャベツ にら にんじん こまつな ねぎ			
3	火	せつぶんこんだて 部分献立		まめまきごはん	ぎゅうにゅう	いわしのばいにくあげ ごもくみそしる	579	30.1	いわし だいす とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ こまつな だいこん はくさい うめぼし	こめ こんにゃく でんぶん さんおんとう あぶら
4	水	あおなごはん	ぎゅうにゅう	にくじやが とうふのみそしる	546	24.2	ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ かぶ	こめ おおむぎ あぶら じやがいも しらたき さんおんとう		
5	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュ・ド・ポーク カントリーサラダ	613	22.0	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ トマトピューレ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さとう		
6	金	スパゲティ	ぎゅうにゅう	トマトスープスパゲティ グリーンサラダ はちみつケーキ	631	25.0	ベーコン とりにく えだまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ こまつな	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう あぶら はちみつ はくりきこ		
9	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーポーはくさい はるさめスープ	544	23.3	ぶたにく とりにく あかみそ ワカメ ぎゅうにゅう	はくさい ほししいたけ ねぎ しようが にんにく にんじん にら たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ はるさめ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら		
10	火	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	ポトフ はちみつレモンゼリー	597	22.9	とりにく ウインナー ベーコン かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし キャベツ セロリー レモン	こめ おおむぎ あぶら じやがいも さとう バター はちみつ		
11	水	けんこく きねん ひ 建国記念の日									
12	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのガーリックやき かりかりきなこまめ とんじる	661	38.4	ぶり だいす ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ オリーブ油 さんおんとう ジヤがいも		
13	金	ココアあけパン	ぎゅうにゅう	ピーンズサラダ ふゆやさいのトマトスープ	555	22.5	だいす ひよこまめ えだまめ ハム とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん だいこん かぶ プロッコリー こまつな トマトかん	コッペパン あぶら さとう グラニューとう さんおんとう ジヤがいも		
16	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ネギしおぶたどん こんさいたっぷりみそしる みかんゼリー	604	27.0	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ かんてん ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ もやし レモン ばんのうねぎ にんじん だいこん えのき	こめ おおむぎ ごまあぶら さつまいも さとう		
17	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに だいこんのごまつあえ のっぺいじる	625	35.5	さば あかみそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが だいこん にんじん	こめ おおむぎ さとう さんおんとう ごまあぶら ごま ジヤがいも こんなやく		
18	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	みそたんたんめん にくだんごのもちごめむし	714	29.3	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ごぼう ねぎ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな れんこん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ねりごま ごま でんぶん		
19	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とりのしおこうじやき ひじきナムル きのこけんちんじる	615	32.3	とりにく ひじき とうふ あかみそ しろみそ ひじき ぎゅうにゅう	にんにく にんじん だいこん こまつな しめじ なめこ しいたけ ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら さんおんとう さといも こんにゃく		
20	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ファイバーキーマカレー かいそうサラダ コンソメスープ	626	26.8	ぶたにく かいそうサラダ ベーコン ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	ごぼう しょうが にんにく トマトピューレ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さんおんとう ごまあぶら		
23	月	てんのう たんじょうび 天皇誕生日									
24	火	まぜこみビビンバ	ぎゅうにゅう	ヤンニヨムチキン とうふとワカメのスープ	561	29.0	ぶたにく とりにく まめみそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな たまねぎ えのき ばんのうねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さんおんとう ごまあぶら オリーブオイル		
25	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ふわふわどん ナムル ふゆやさいの	552	24.0	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん こねぎ もやし こまつな はくさい だいこん	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん		
26	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	めばるのゆうあんやき ひじきのにもの だいこんのみそしる	528	27.3	めばる あぶらあげ ひじき なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ゆず にんじん いんげん だいこん こまつな	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら		
27	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグケッチャップソース ピリからきゅうり たまごとねぎのスープ	563	24.5	ぶたにく とうふ たまご たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ	こめ おおむぎ パンこ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん		

☆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。

★今月の給食費の引き落としは2月5日(木)です。再引き落としは16日(月)になります。3月分です。

☆志木市の減塩プロジェクト・・・毎月1番塩分の少ない日をお知らせしています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです。