



が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

# 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			I類 Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくる しょうひん（あか）	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん（みどり）	おもにねつやちからの もとになるしょうひん（きいろ）
		しゅしょく	のみもの	お か ず					
2	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ギョウザどん ちゅうかサラダ ワカメスープ	548	23.4	ぶたにく ワカメ ぎゅうにゅう	もやし しょうが にんにく キャベツ にら にんじん こまつな ねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さんおんとう ごま
3	火	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 だいず 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 でんぷん さんおんとう あぶら
4	水	あおなごはん 	ぎゅうにゅう 	にくじゃが 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 じゃがいも 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 	マーボーはくさい 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 しょうが 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 でんぷん 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 ウィナー 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 じゃがいも 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 だいず 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 オリーブゆ さんおんとう じゃがいも
13	金	ココアあげパン 	ぎゅうにゅう 	ビーンズサラダ ふゆやさいのトマトスープ	555	22.5	だいず ひよこまめ えだまめ ハム とりにく ウィナー 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 ブロッコリー 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 じゃがいも
16	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ネギしおぶたどん こんさいたっぶりみそしる 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 だいこんのごますあえ 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 じゃがいも こんなゃく
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 でんぷん
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 ウィナー 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	まげこみビビンバ 	ぎゅうにゅう 	ヤンニョムチキン 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 でんぷん 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 でんぷん
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 でんぷん

☆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。