

2月の予定献立表



平成23年度

志木市立宗岡第四小学校

日	曜	こんだてめい		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(き)	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)	
		しゅしょく	のみもの						
1	水	くろパン	マカロニグラタン コーンいりたまごスープ	683	29.7	ぎゅうにゅう むぎえび とりにく たまご チーズ	くろパン マカロニ こむぎこ はるさめ でんぷん オリーブゆ バター	にんじん パセリ チンゲンサイ しめじ たまねぎ コーンかん	
2	木	スパゲティ	ミートソース ポテトサラダ	567	22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	スパゲティ こむぎこ じゃがいも オリーブゆ あぶら バター ノンエッグハーフ	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ セロリー きゅうり コーンかん	
3	金	まめまきごはん	いわしのつみれじる ヤクルトヨーグルト	594	26.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ゆでだいず とりにく あかみそ いわしのすりみ	こめ こんにゃく さんおんとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ だいこん	
6	月	チキンライス	じゃがいものクリームに	575	22.7	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ スキムミルク	こめ じゃがいも はくりきこ バター あぶら	にんじん グリンピース パセリ コーンかん たまねぎ マッシュルーム	
7	火	ごはん	ししゃものカレーてんぷら みそけんちんじる	583	23.3	ぎゅうにゅう ししゃも たまご もめんどうふ あかみそ	こめ こむぎこ こんにゃく じゃがいも あぶら こめぬかあぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
8	水	さとうあげパン	コーンスープ ピーマンのカラフルソテー	570	16.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン しょうはくとう グラニューとう じゃがいも こむぎこ こめぬかあぶら あぶら	パセリ ピーマン あかピーマン たまねぎ コーンかん クリームコーン もやし きいろピーマン	
9	木	ごはん	【6年生交歓球技大会】 ソースカツどん(ぐ) しめじとやさいのみそしる そくせきづけ	657	26.1	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ しるみそ あかみそ たまご	こめ こむぎこ パンこ さんおんとう こんにゃく こめぬかあぶら	にんじん いら さやえんどう ゆかり だいこん ねぎ きゅうり しめじ キャベツ	
10	金	かいこうきねんび 開校記念日							
13	月	ごはん	まーぼうどうふ ごもくきんぴら	576	24.1	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく もめんどうふ あかみそ とりにく ひじき	こめ さんおんとう でんぷん さつまいも あぶら ごまあぶら	いら にんじん さやえんどう にんにく ねぎ もやし ごぼう れんこん	
14	火	ごはん	すこやかハンバーグ あおなとたまごのスープ ミニトマト2こ、チョコプリン	624	27.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ パンこ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら チョコプリン	にんじん ミニトマト チンゲンサイ たまねぎ しょうが もやし はくさい	
15	水	ピザトースト	ポトフ いよかん1/4こ	509	25.5	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト とりにく エビボール チーズ	しょくパン じゃがいも オリーブゆ	ピーマン にんじん いよかん にんにく たまねぎ セロリー ホールトマト キャベツ	
16	木	ごはん	ポークカレー フルーツあんじん	638	19.7	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	こめ じゃがいも あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ みかんかん りんごかん パインかん いちご	
17	金	じごなうどん	けんちんうどん(しる) てづくりさつまあげ	664	30.1	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ うずらたまご たらすりみ しるみそ たまご	じごなうどん さといも さんおんとう でんぷん こめぬかあぶら	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ しょうが ごぼう	
20	月	すめし	ちらしずし(ぐ) とうふのすましじる いちご2こ	537	22.4	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ もめんどうふ ちりめんじゃこ わかめ	こめ しょうはくとう さんおんとう あぶら	にんじん さやえんどう ほうれんそう れんこん ほししいたけ えのき しめじ ねぎ いちご	
21	火	ごはん	ハッシュ・ド・ポーク マカロニサラダ ぶどうゼリー	626	19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム チーズ	こめ じゃがいも ノンエッグハーフ マカロニ さんおんとう あぶら ぶどうゼリー	グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
22	水	クロワッサン	ミネストローネ じゃがまるくん	602	19.3	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ	クロワッサン じゃがいも マカロニ さんおんとう でんぷん あぶら	にんじん パセリ たまねぎ セロリー キャベツ	
23	木	ごはん	さけのちゃんちゃんやき だいずとひじきのにももの	551	28.9	ぎゅうにゅう さけ みそ ゆでだいず ぶたにく さつまあげ ひじき	こめ さんおんとう こんにゃく あぶら	ピーマン にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ ごぼう	
24	金	むしちゅうかめん	あんかけやきそば(ぐ) しらたまりフルーツポンチ	616	23.3	ぎゅうにゅう いか えび うずらのたまご	むしちゅうかめん さんおんとう でんぷん しらたまだんご あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが もやし ほししいたけ たけのこ たまねぎ パインかん みかんかん りんごかん	
27	月	ごはん	チンジャオロース ちゅうかうコーンスープ	529	22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ さんおんとう でんぷん あぶら	ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが コーンかん たけのこ ほししいたけ たまねぎ	
28	火	わかめごはん	いかのかりんあげ とうふだんごのスープ	552	27.1	ぎゅうにゅう いか むしどうふ とりにく たまご たきこみわかめ	こめ さんおんとう でんぷん しろうま あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう しょうが はくさい ほししいたけ ねぎ	
29	水	チョコツイストパン	ツナサラダ ワンタンスープ	505	18.4	ぎゅうにゅう まぐろみず とりにく	ツイストパン ミルクチョコレート さんおんとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし はくさい	

●おはしは毎日持ってきて下さい。●食料量の都合で献立が変わることがあります。
●今月の給食集金日は1日(水)です。つり銭のないようにお願いします。
★2月3日は節分です。給食でも節分にちなんだ献立を出します。節分とは、季節の変わり目です。
はるむか まえじゃき おはらあたらとしむか ちゅうごくふうしゅう
春を迎える前に邪気(おに)を追い払い新しい年を迎えようという中国からきた風習です。

さんぽつのもくひょう

**好き嫌いをなくし、
食事と栄養について考えよう!**