

2月の予定献立表



令和4年度（令和5年）

志木市立泉岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	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	飲み物	おかず			赤色	黄色	緑色			
1	水	味噌バターラーメンの汁 	牛乳 中華麺	豆腐のナゲット（2）	874	37.8	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ひじき	中華麺 バター 米油 ごま 片栗粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん もやし キャベツ たらねぎ コーン 玉ねぎ 切干大根			
2	木	子ぎつね寿司 	牛乳 酢飯	澄まし汁 みかん	579	24.6	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油	にんじん さやえんどう ねぎ たもぎ草 みかん			
3	金	～節分メニュー～ 麦ご飯 	牛乳 鶏の辛子風味フライ	大豆とひじきの煮物 大根と油揚げのみそ汁	746	31.0	牛乳 いわし 青のり 大豆 豚肉 ひじき 竹輪 油揚げ みそ	米 麦 薄力粉 パン粉 米油 砂糖	にんにく にんじん さやいんげん 大根 白菜			
6	月	麦ご飯 	牛乳 油淋鶏（コーリンチー）	野菜の韓国ごま和え 豆腐入りかきたま汁	664	29.2	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 片栗粉 米粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 もやし 白菜 にんじん 干し椎茸 たら			
7	火	そばろご飯 	牛乳 豚汁	手作りブルーベリーヨーグルト	741	33.0	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 麦 米油 ごま 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ ナタデココ ブルーベリーソース アロエ			
8	水	ソース焼きそば 	牛乳 いかのチリソースかけ	きくらげスープ	729	38.1	牛乳 豚肉 竹輪 いか 鶏肉 豆腐	中華麺 米油 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン 生姜 ねぎ にんにく たもぎ草 きくらげ チンゲン菜			
9	木	黒糖きな粉揚げパン 	牛乳 タラモサラダ	ウインナーのスープ	725	26.6	牛乳 きな粉 たらこ ウインナー	コッパパン 米油 砂糖 黒糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜			
10	金	タッカルビ丼 	牛乳 麦ご飯	わかめスープ 手作りバイナップルゼリー	696	26.9	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし ねぎ バイン缶			
13	月	麦ご飯 	牛乳 すき焼き風煮	れんごんのきんぴら	720	33.0	牛乳 豚肉 豆腐 うすらの卵 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 赤ピーマン にんじん			
14	火	～バレンタインメニュー～ チョコバナナ 	牛乳 ポトフ	手作りチョコレートバナナコッタ	805	24.6	牛乳 ベーコン 鶏肉 フランクフルト 生クリーム	米 米油 バター じゃが芋 砂糖	玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ			
15	水	豚キムチうどんの汁 	牛乳 ゆでうどん	じゃが丸くん（2個）	690	26.0	牛乳 豚肉 チーズ	うどん 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん 大根 もやし 干し椎茸 キムチ 白菜 たら			
16	木	ソースチキンカツ丼 	牛乳 麦ご飯	ポイルキャベツ 味噌けんちん汁	697	31.0	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 薄力粉 パン粉 米油 砂糖 ごま じゃが芋	キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ			
17	金	メロンパン 	牛乳 メルルーサのタルタル焼き	マセドアンサラダ コーン入り春雨スープ	724	32.5	牛乳 メルルーサ 卵 粉チーズ ハム 鶏肉	メロンパン 薄力粉 じゃが芋 米油 砂糖 春雨	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン チンゲン菜			
20	月	麦ご飯 	牛乳 ＜3年生リクエストメニュー＞ チーズハンバーグ	コーンマスタードポテト ＜3年生リクエストメニュー＞ ウイダーボンチ	748	29.9	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	米 麦 米油 パン粉 砂糖 じゃが芋 バター	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 ナタデココ			
21	火	スバグティミートソース 	牛乳 フライドチキン	ツナサラダ	699	34.4	豚肉 鶏肉 大豆 粉チーズ 牛乳 卵 ツナ	スバグティ 米油 砂糖 薄力粉	りんごジュース 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン			
22	水	天津丼 	牛乳 麦ご飯	ビーフンスープ いちご（2）	652	26.2	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 ビーフン ごま油 ラー油	生姜 にんじん 干し椎茸 葱 ねぎ さやいんげん もやし チンゲン菜 いちご			
23	木	天皇誕生日										
24	金	ひじきご飯 	牛乳 ほっけの塩焼き	野菜のみそマヨネーズ和え みそ汁	620	30.5	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ほっけ みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖	にんじん 小松菜 キャベツ 切干大根 コーン しめじ ねぎ 大根			
27	月	チャーハン 	牛乳 小松菜ともやしのごま油和え	バジルスープ	563	23.8	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 さやいんげん もやし 小松菜 にんにく キャベツ			
28	火	＜3年生リクエストメニュー＞ カレーライス 	牛乳 麦ご飯	＜3年生リクエストメニュー＞ パリパリサラダ せとか（1/4）	764	20.9	牛乳 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 バター 薄力粉 ワンタンの皮	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ せとか			

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。

今月は、3年生のリクエストメニューを取り入れています。楽しんで食べてください。

今月の減塩おすすめ給食は、20日（月）です。（塩分 1.5g）



☆ イベントメニュー ☆

2月3日（金） 節分メニュー・・・いわしの辛子風味フライの提供。

2月14日（火） バレンタインメニュー・・・手作りチョコレートバナナコッタの提供。

コロナやノロやインフルエンザにかからないよう、手をよく洗ってから配膳し、食事中は話をせず、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！

