

2月予定献立表



令和5年度（令和6年）

志木市立宗岡中学校

献立名				栄養量 エネルギー たんぱく質量	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
主食	飲み物	副菜	1群 たんぱく質		2群 無機質	3群 ビタミン	4群	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 木	大根かやくごはん	牛乳	牛乳 肉じゃが 磯の香和え	713 kcal 34.2 g	鶏肉ひき肉, 油揚げ, 豚こま肉	牛乳 ぎざみのり	糸みつば, にんじん, さやえんどう, ほうれんそう	だいこん, れんこん, 生しいたけ, 玉葱, キャベツ, もやし	精白米, 大麦, じゃがいも, 白滝, 三温糖	油
節分献立										
2 金	白飯	牛乳	牛乳 まめまめみそ豆 イワシフライ 二色あえ	890 kcal 39.4 g	大豆 凍り豆腐, 赤みそ, いわし開き, 豚ばら肉, 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが, キャベツ, 玉葱, はくさい, ねぎ	精白米, かたくり粉, 三温糖, 薄力粉, パン粉	油, ごま油
5 月	手作りカレーパン	牛乳	牛乳 ごまたっぷりドレッシング チキンサラダ もちむぎスープ	848 kcal 30.0 g	豚ひき肉, 鶏肉手羽, ベーコン, ウィナー	牛乳	にんじん	玉葱, キャベツ, コーン, にんにく, セロリ, だいこん	こどもパン, 薄力粉, パン粉, じゃがいも, 大麦	油, 白ごま, オリーブ油
6 火	白飯	牛乳	牛乳 ピリ辛 鶏チリ ワンタンスープ トウファ	828 kcal 29.3 g	鶏肉 うずら卵 豆乳	牛乳, 寒天 生クリーム	にんじん, 青ピーマン	玉葱, たけのこ, 生しいたけ, しょうが, にんにく, ねぎ, はくさい, もやし, もも缶詰	精白米, 片栗粉, 三温糖, 生ワンタンの皮, 上白糖	油, ごま油
7 水	ガーリックライス	牛乳	牛乳 ひよこめめと豆腐のグラタン 大根たっぷりスープ	693 kcal 23.8 g	ひよこめめ, ウィナー, 白みそ, 鶏肉モモ	牛乳, チーズ	パセリ, 日本かぼちゃ, ブロッコリー, にんじん, ほうれんそう	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, だいこん, しょうが, ねぎ	精白米, 薄力粉	オリーブ油, 有塩バター
8 木	乾物ごはん	牛乳	牛乳 おこ汁 柑橘フルーツ	526 kcal 20.2 g	ベーコン あずき 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	干し椎茸, まいたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ, 柑橘フルーツ	精白米, 糸こんにゃく, 板こんにゃく, さといも	油
9 金	中華めん	牛乳	牛乳 手作りジャンボ餃子 3.5%豆乳ミソスープ	758 kcal 29.9 g	豚こま肉, 赤みそ, 豆乳, 豚ひき肉, 八丁みそ	牛乳	にんじん, なら	もやし, はくさい, ねぎ, にんにく, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ	蒸し中華めん, 生餃子の皮, かたくり粉	ごま油, ごま
初午（はつうま）ごはん										
13 火	酢飯 こぎつね寿司	牛乳	牛乳 のり塩いもち けんちん汁	709 kcal 27.7 g	豚ひき肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ	牛乳 青のり, チーズ	にんじん, ほうれんそう	しょうが, ごぼう, だいこん, ねぎ	精白米, 上白糖, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉, 板こんにゃく	油, ごま油
14 水	大根とツナの パスタ	牛乳	牛乳 トマトクリームスープ チョコチップマフィン	873 kcal 30.7 g	まぐろ缶詰, ベーコン, 鶏肉モモ, たまご	牛乳, 生クリーム	こまつな, にんじん	にんにく, だいこん, 玉葱, トマト缶	スパゲティ, 薄力粉, マカロニ, グラニュー糖, ミルクチョコレート	オリーブ油, 白ごま, 有塩バター, 油, 無塩バター
15 木	麦ご飯	牛乳	牛乳 さわらのゴマ照り焼き 白菜のおかか和え 高野豆腐となめこの味噌汁	613 kcal 32.3 g	さわら 白みそ	牛乳, カットわかめ	にんじん	はくさい, もやし, 玉葱, なめこ, ねぎ	精白米, おおむぎ(押麦)	油, ごま, ごま油
16 金	ガーリックライス	牛乳	牛乳 カリカリビーンズサラダ ハッシュドポーク	818 kcal 29.9 g	豚こま肉, 大豆, ひよこめめ, ハム	牛乳	パセリ, にんじん, トマト缶詰, こまつな	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, コーン	精白米, 薄力粉, 上白糖, かたくり粉, 三温糖	オリーブ油, 有塩バター, 油
19 月	木の葉丼	牛乳	牛乳 みそポテト わかめと豆腐の澄まし汁	828 kcal 32.2 g	油揚げ, 蒸しかまぼこ, たまご, 白みそ, 木綿豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん, 糸みつば	玉葱, 干し椎茸, えのきたけ, ねぎ	精白米, 大麦, 三温糖, じゃがいも, 薄力粉	油
20 火	白飯	牛乳	牛乳 豚肉のレモンソース炒め ひじきとツナのサラダ 五目みそする	751 kcal 36.8 g	豚肉, 鶏肉ささ身, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ひじき	ほうれんそう, にんじん	玉葱, にんにく, ねぎ, レモン, もやし, コーン缶, だいこん, 干し椎茸	精白米, 三温糖, かたくり粉, 板こんにゃく	油, ごま油, ごま(いり)
21 水	和風 あんかけ うどん	牛乳	牛乳 竹輪の磯部揚げ	771 kcal 43.7 g	鶏肉モモ, 生揚げ, 焼きちくわ	牛乳, 青のり	にんじん, こまつな	玉葱, はくさい, ねぎ	うどん, 三温糖, かたくり粉, 薄力粉	油
22 木	鶏めし	牛乳	牛乳 だんご汁 はるみ	673 kcal 27.5 g	鶏肉モモ, 豚こま肉, 白みそ, 赤みそ	牛乳	にんじん	ごぼう, 玉葱, だいこん, はくさい, まいたけ, ねぎ, はるみ	精白米, 三温糖, 板こんにゃく, 薄力粉	油
26 月	白飯	牛乳	牛乳 梅チキン 白和え むらくも汁	757 kcal 32.4 g	鶏肉モモ, 木綿豆腐, 豚こま肉, 鶏卵	牛乳	ほうれんそう, にんじん	梅干し, 玉葱, はくさい, ねぎ	精白米, かたくり粉, 突きこんにゃく, 上白糖, でんぷん	油, ごま
27 火	サーモンの ピラフ	牛乳	牛乳 白菜と春雨のスープ らふく(小町麩のラスク)	754 kcal 25.5 g	トラウトサーモン, 豚こま肉	牛乳	にんじん, なら	ぶなしめじ, にんにく, 玉葱, はくさい	精白米, 普通はるさめ, 焼きふ, グラニュー糖	オリーブ油, 有塩バター, ごま油
28 水	二色揚げパン	牛乳	牛乳 マリネサラダ ミネストラスープ	661 kcal 22.6 g	ハム, ウィナー	牛乳	にんじん, こまつな, トマト缶詰	キャベツ, もやし, 玉葱, にんにく	コッペパン, 上白糖, グラニュー糖, 粉糖, じゃがいも, 三温糖, マカロニ	油
29 木	チキン カツ カレー	牛乳	牛乳 大根とツナのサラダ フルーツヨーグルト	998 kcal 41.8 g	鶏肉モモ, 豚モモ肉, まぐろ缶詰	牛乳, チーズ ヨーグルト	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉葱, だいこん, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	精白米, 薄力粉, 生パン粉, じゃがいも, グラニュー糖	油, ごま油

- ★ 今月のおすすめ減塩レシピに減塩マークをつけています。おいしく減塩
- ★ 食材のかんけいによって、献立を変更する場合があります。ご承知おきください。



《2月の給食費の口座振替について》
 ◎ 給食費引き落とし日・・・
 5日(月)15日(木)
 ご入金をよろしくお願いたします。