



2月の予定献立表



令和5年度

★市内農家さんの野菜を使います。
5日(月)はくさい 13日(火)だいこん 28日(水)にんじん

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー	たん白質	おもにからだをつくる しょうひん(赤)	おもにねつやちからになる しょうひん(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるしょうひん(緑)	
		しゅしよく	のみもの	kcal	g				
1	木	しょうがゆき どん		そくせきつけ わかめのみそしる	613	26.2	ぎゅうにゅうふたにくわかめ みそ	こめむぎさとうあぶら	しょうがたまねぎきゅうり だいこんきゃべつにんじん ねぎ
2	金	せりごはん		せつぶん こんだて イワシのばいにくあげ きりほしだいこんとだいすのにも すましじる	582	27.9	ぎゅうにゅうとりにくイワシ ひじきだいすとうふわかめ かまぼこ	こめさとうあぶらでんぶん	せりにんじんだけのこ うめほしきりほしだいこん ねぎ
5	月	むぎごはん		とりのこみやき ★はくさいとかぶのあえもの すいとん	562	27.9	ぎゅうにゅうとりにくみそ	こめむぎこまあぶら はくりきこあぶら	にんにくはくさいかぶ だいこんにんじんこまつな
6	火	タンメン		てづくりはるまき	705	24.8	ぎゅうにゅうふたにく	ちゅうかめんあぶらさとう でんぶんこまあぶらはるさめ はるまきのかわはくりきこ	にんにくしょうがにんじん もやしはくさいいらねぎ だけのこしいたけ
7	水	ふたキムチ チーズどん		もやしのかんこくふうあえ わかめスープ	564	28.6	ぎゅうにゅうふたにくチーズ のりわかめ	こめむぎこまあぶらでんぶん さとうこま	キムチたまねぎもやしコーン にんじん
8	木	むぎごはん		こどようか(事八日) こんだて きんめのさいきょうやき さんしよくおひだし おこしじる	509	27.2	ぎゅうにゅうきんめみそ かつおぶしあずきとうふ	こめむぎさとうこんにゃく さといも	にんじんこまつなもやし ごぼうだいこんねぎ
9	金	にくうどん		がんせきあげ みかん	603	21.3	ぎゅうにゅうふたにくひじき じゃこ	うどんさつまいもさとう はくりきこでんぶんあぶら	にんじんねぎこまつな しいたけみかん
12	月	ふりかえきゅうじつ							
13	火	こぎつねずし		とりのからあげ ★ふゆやさいのみそしる	602	31.1	ぎゅうにゅうふたにく あぶらあげとりにくみそ	こめさとうでんぶんあぶら さといも	にんじんグリーンピース しょうがだいこんはくさい
14	水	ワインナー ピラフ		ハンダイン こんだて せんざりやさいのスープ ブラウニー	623	20.6	ぎゅうにゅうウイナー ふたにくおからとうふ とうにゅう	こめあぶらバターじゃがいも さとうオリーブオイル はくりきこ	たまねぎにんじん マッシュルームコーンパセリ もやしごぼう
15	木	むぎごはん		タラのゆうあんやき じゃがいものきんぴら どさんこじる	480	27.8	ぎゅうにゅうタラカニむきみ みそ	こめむぎでんぶんじゃがいも あぶらこんにゃくこまあぶら さとう	ゆずにんじんごぼうだいこん ねぎ
16	金	ガーリック トースト		ピーフシチュー フルーツボンチサイダー	614	19.6	ぎゅうにゅうぎゅうにく	しょうパンオリーブオイル あぶらはくりきこじゃがいも さとう	にんにくパセリしょうが たまねぎにんじんパインかん みかんかんなつみかんかん ももかん
19	月	むぎごはん		サケのマヨパンこやき きゃべつサラダ はくさいのスープ	573	29.3	ぎゅうにゅうサケチーズ とうふ	こめむぎハンパ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイルあぶらさとう でんぶんこまあぶら	きゃべつもやしにんじん しょうがはくさい
20	火	ホーク カレ ライス		コーンサラダ いちご	661	19.7	ぎゅうにゅうふたにく	こめむぎあぶらはくりきこ じゃがいもはちみつさとう	たまねぎにんにくしょうが にんじんきゃべつきゅうり コーンいちご
21	水	ちやめし		おでん ごまあえ	472	21.1	ぎゅうにゅうこんぶつみれさつ まあげちくわがんもどき	こめこんにゃくちくわぶじゃが いもさとうこま	だいこんほうれんそうもやし
22	木	マーボ はくさいどん		ちゅうかスープ ボンカン	561	23.7	ぎゅうにゅうふたにくみそ とりにく	こめむぎあぶらさとう でんぶんこまあぶら	しょうがにんにくねぎ しいたけはくさいいら にんじんもやしチンゲンサイ ボンカン
23	金	てんのうたんじょうび							
26	月	つゆたく ぎゅうどん		かぶのみそしる はるか	570	24.9	ぎゅうにゅうぎゅうにく あぶらあげみそ	こめむぎしらたきさとう	たまねぎかぶほうれんそう はるか
27	火	キムチ チャーハン		ナムル はるさめスープ	483	20.4	ぎゅうにゅうふたにく	こめむぎこまあぶらさとう でんぶんはるさめ	キムチいらもやし ほうれんそうにんじん きりほしだいこんにんにく だけのこしいたけこまつな
28	水	むぎごはん		サワラのたつたあげ いそのかあえ ★けんちんじる	574	26.6	ぎゅうにゅうサワラのり あぶらあげ	こめむぎでんぶんあぶら こんにゃくじゃがいも	しょうがほうれんそう きゃべつもやしにんじん ごぼうだいこんねぎ
29	木	ミート ビーンズ スパゲティ		チキンサラダ りんご	688	29.3	ぎゅうにゅうふたにくたいす とりにく	スパゲティオリーブオイル さとうこまあぶらあぶら	にんにくしょうがたまねぎ セロリにんじんきゃべつ もやしだいこんりんご

志木市で行っている、おいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。
毎月1番塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。
ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。