



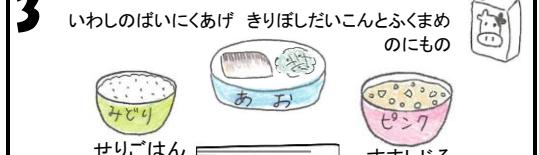
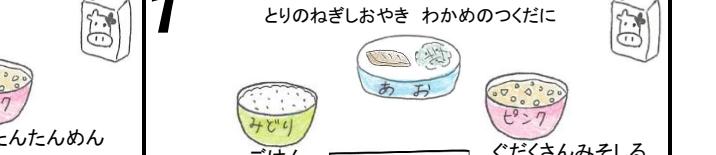
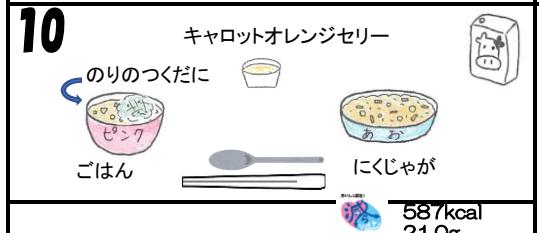
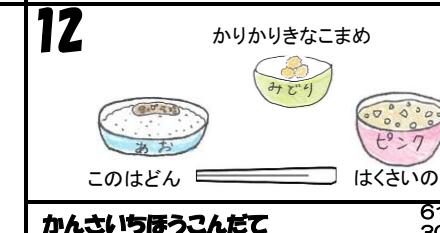
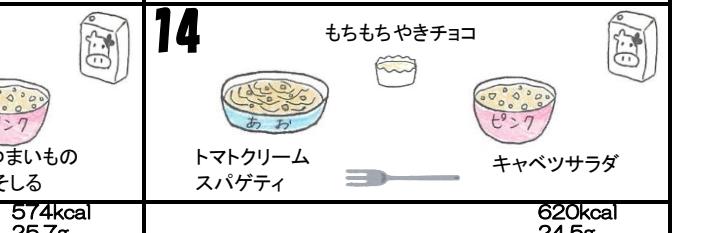
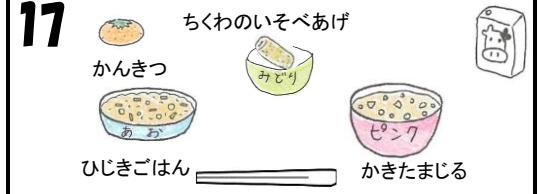
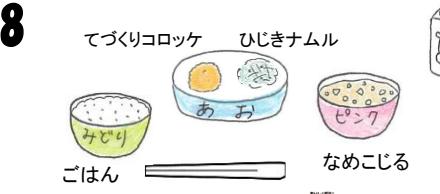
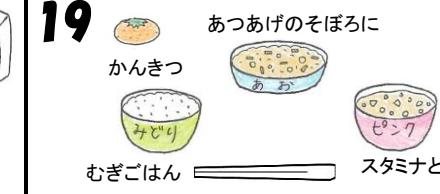
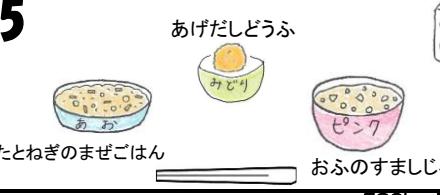
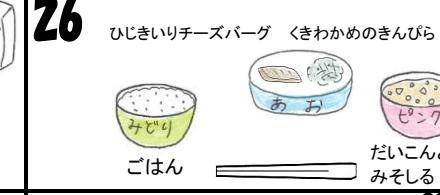
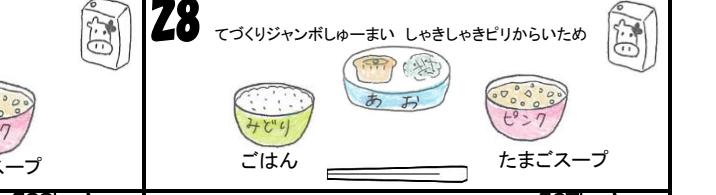
2月

## よてににんだてひょう

志木市立宗岡小学校

2月の給食目標  
「みのまわりのえいせいにきをつけよう」

令和6(2024)年度

げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
3 いわしのばいにくあげ きりぼしだいこんとふくまめ のにもの 	4 ビーンズサラダ ふわふわどん わかめスープ 	5 はくさいとぶたにくのむしに かんきつ ごはん わふうコロコロ スープ 	6 じゃがまるくん ちゅうかめん みそたんたんめん のしる 	7 とりのねぎしおやき わかめのつくだに ごはん ぐだくさんみそしる 										
せつぶんこんだて 626kcal 29.6g	533kcal 23.6g		621kcal 21.2g		688kcal 26.1g		610kcal 28.5g							
きゅうにゅう とりにく いわし ひじき だいす かまぼこ	せり ねぎ だけのこ うめぼし きりぼしだいこん こまつな	こめ さんおんとう あぶら かたくりこ	きゅうにゅう ふたにく とうふ ひよこまめ わかめ ハム ミックスビーンズ	ねぎ もやし しようが にんじん あぶら さんおんとう	こめ あぶら さんおんとう ごま こまあぶら	きゅうにゅう ふたにく とうふ かんきつ	はくさい にんじん だいこん たまねぎ チーズ あかみそ	もやし こまつな こまあぶら	きゅうにゅう ふたにく たまご チーズ あかみそ	ねぎ こまつな じゃがいも ねりごま こまあぶら あぶら ごま	ちゅうかめん にんにく にんじん あかみそ	きゅうにゅう とりにく わかめ かつおぶし ちりめんじゃこ あぶらあげ あかみそ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん さといも	こめ さんおんとう こまあぶら さといも こんにゃく
10 キャロットオレンジセリー のりのつくだに ごはん にくじやが 	11 けんこくきねん ひ 建国記念の日 	12 かりかりきなこまめ このはどん はくさいのみそしる 	13 ぎょろっけ のりふりかけ ごはん さつまいもの みそしる 	14 もちもちやきチョコ トマトクリーム スパゲティ 										
587kcal 21.0g		612kcal 30.8g	574kcal 25.7g		620kcal 24.5g									
きゅうにゅう ふたにく こおりどうふ のり かんてん	にんじん たまねぎ さやいんげん みかんジュース レモンかじゅう	こめ さんおんとう じゃがいも こんにゃく あぶら	きゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご のり とうふ あかみそ だいす しろみそ きなこ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ みつば はくさい こまつな	こめ おおむぎ さんおんとう	きゅうにゅう たら のり かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ にんじん たいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さんおんとう はくさい パンこ あぶら さつまいも	きゅうにゅう むきえび ホタテみずい あかみそ とうふ	にんにく たまねぎ エリンギ にんじん マッシュルーム トマトかん こまつな キャベツ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん こまつな キャベツ	スマグティ オリーブオイル サンおんとう バター はくさい さとう こめこ しらたまこ チョコレート		
17 ちくわのいそべあげ かんきつ ひじきごはん かきたまじる 	18 てづくりコロッケ ひじきナムル ごはん なめこじる 	19 あつあげのそぼろに かんきつ むぎごはん スタミナとんじる 	20 みずようかん もずくどん イナムドウチ 	21 タッチャリム キムムッチ きなこプリン むぎごはん サムゲタンふうスープ 										
557kcal 22.8g	本(11)ものねことあゆうどりのこんだて 647kcal 23.7g	しょくいくのひ 671kcal 31.1g	おきなわこんだて 601kcal 29.5g	かんこくりょういこんだて 572kcal 29.0g										
きゅうにゅう ひじき ちくわ あぶらあげ たまご あおのり とうふ	かんぴょう にんじん ねぎ こまつな かんきつ あぶら	こめ さんおんとう はくりきこ かたくりこ あぶら	きゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく とうふ ひじき あかみそ しろみそ	ねぎ もやし たまねぎ なめこ にんじん こまつな ほうれんそう だいこん	こめ パンこ あぶら こまつな じゃがいも はくつき ラード さんおんとう こまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ あかみそ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな にんにく だいこん かんきつ	こめ おおむぎ さんおんとう はくさい かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう たまねぎ かもばこ なまあげ しろみそ かんてん こしまん	にんじん たまねぎ とうもろこし あおピーマン しゃうが しいたけ	こめ あぶら さんおんとう かたくりこ こんにゃく	きゅうにゅう とりにく こまつな しゃうが にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ おおむぎ こまあぶら さとう あぶら さんおんとう かたくりこ	
おいしく減塩! 減塩ソム	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。 減塩献立の日にマークがついています。	25 あげだしどふ ぶたとねぎのまぜごはん おふのすまじる 	26 ひじきりチーズバーグ くきわかめのきんぴら ごはん だいこんとこまつな みそしる 	27 やきにくサラダ りんごパン ABCスープ 	28 てづくりジャンボしゅまい しゃきしゃきピリからいため ごはん たまごスープ 									
表示の説明 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		580kcal 26.6g	600kcal 27.9g	538kcal 24.7g										
おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにねつやからだのもとになる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あかみそ 心	にんにく ねぎ しょうが ばんのうねぎ ひなしめじ だいこん えのきだけ	こめ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん ぎゅうにく チーズ たまご こうわかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ だいこん こまつな ねぎ ひじき あぶら ごま	こめ こまつな りんご バター ベーコン とりにく	こまつな りんご レモンかじゅう にんじん まなねぎ にんにく キャベツ マカロニ	しょくパン バター ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう とうふ ほししいたけ じょうが きりぼしだいこん にんじん チングンサイ キャベツ	こめ かたくりこ しゅうまいのかわ さんおんとう こまあぶら		