



2月

よていこんだてひょう

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 きりほしだいこんとふくまめののもの  せりごはん すましじる			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  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		
626kcal 29.6g			533kcal 23.6g			621kcal 21.2g			688kcal 26.1g			610kcal 28.5g		
ぎゅうにゅう とり いわし ひじき だいず かまぼこ	せり ねぎ だけ うめぼし きりほしだいこん こまつな	こめ さんおんとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ハム ミックスビーンズ	ねぎ もやし しょうが にんじん だいこん たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ あぶら さんおんとう こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	はくさい にんじん だいこん たまねぎ キャベツ かんきつ	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ あかみそ	ねぎ もやし ごぼう しょうが ほししいたけ にんじん こまつな	ちゅうかめん じゃがいも ねりごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とり かつおぶし ちりめんじゃこ あぶらあげ あかみそ しるみそ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん レモンかじゅう	こめ さんおんとう ごまあぶら さといも こんにゃく
10 キャロットオレンジセリー  ごはん にくじゃが			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 ぎょうつけ 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 キャベツサラダ		
587kcal 21.0g			612kcal 30.8g			574kcal 25.7g			620kcal 24.5g			620kcal 24.5g		
ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ 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 さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご のり とうふ あかみそ しろみそ	にんじん 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	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 だいこん ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さんおんとう はくりきこ パンこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう むきえび ホタテみず とうふ とうにゅう	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	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう バター あぶら はくりきこ さとう こめ しらたまご チョコレート	ぎゅうにゅう むきえび ホタテみず とうふ とうにゅう	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	スパゲティ オリーブオイル さんおんとう バター あぶら はくりきこ さとう こめ しらたまご チョコレート
17 ちくわのいそべあげ  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  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 イナムドゥチ			21 タッチョリム 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			647kcal 23.7g			671kcal 31.1g			601kcal 29.5g			572kcal 29.0g		
ぎゅうにゅう ひじき 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	こめ さんおんとう はくりきこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく とうふ あかみそ しろみそ	ねぎ もやし たまねぎ 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 ごま じゃがいも はくりきこ ラード さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ あかみそ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな にんにく だいこん かんきつ	こめ おおむぎ さといも さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく かまぼこ なまあげ しろみそ かんてん こしあん	にんじん たまねぎ とうもろこし あおピーマン しょうが 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	ぎゅうにゅう とり きなこ のり	にんにく こまつな しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ ごま おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら さんおんとう かたくりこ
減塩 プロジェクト 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 あげだし豆腐  ぶたとねぎのまぜごはん おふのすましじる			26 ひじきいりチーズバーグ きわかめのきんぴら  ごはん だいこんとこまつなのみそしる			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		
580kcal 26.6g			600kcal 27.9g			538kcal 24.7g			567kcal 23.3g			567kcal 23.3g		
おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あかみそ	にんにく しょうが ばんのうねぎ ぶなしめじ 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 ぎゅうにく たまご くきわかめ 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	こめ あぶら やき肉 パンこ こんにゃく ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とり	こまつな りんご レモンかじゅう にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマトかん	しょうくパン バター あぶら グラニューとう こんにゃく マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	たまねぎ ほししいたけ しょうが きりほしだいこん にんじん チンゲンサイ 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 ごまあぶら