



# 2月の予定献立表



令和2年度

志木市立志木第二中学校



日	曜	献立名		エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど	
		主食	おかず						
1	月	そぼろ丼 	もやしのみそ汁	717	28.9	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	米 おおむぎ 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま	ほうれん草 にんじん 小松菜 ごぼう しょうが にんにく ブラックマッペもやし ねぎ	
2	火	福豆ご飯 	<b>節分献立</b> いわしの梅肉揚げ すまし汁	738	31.6	牛乳 カットわかめ 鶏肉 油揚げ 大豆 いわし 木綿豆腐	米 三温糖 でんぷん サラダ油 米ぬか油	にんじん ほうれん草 梅干し ほんしめじ 干し椎茸 ねぎ えのき茸	
3	水	豚と野菜炒め丼 	ブロッコリーのスープ	697	26.1	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン	米 ごま油 サラダ油	チンゲン菜 赤ピーマン 玉葱 ブロッコリー 白菜 にんじん にんにく ぶなしめじ きくらげ	
4	木	ご飯 	ヤンニョムチキン 韓国風キャベツサラダ わかめスープ	825	32.4	牛乳 鶏肉 鶏がら 角切海苔 カットわかめ	米 でんぷん 三温糖 米ぬか油 オリーブ油 ごま油 白ごま	万能ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 玉葱 キャベツ にんにく	
5	金	焼肉味噌そば 	中華スープ	892	34.5	牛乳 豚肉 鶏がら 赤味噌	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん サラダ油 白ごま ごま油	小松菜 にんじん チンゲン菜 ブラックマッペもやし ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ	
8	月	ご飯 	鯖の塩焼き 小松菜のごま和え 貝たくさん味噌汁	702	32.7	牛乳 さば 豚肉 白味噌	米 三温糖 さつまいも 白ごま	小松菜 にんじん キャベツ 大根 えのき茸	
9	火	チーズタッカルビ丼 	トック入りスープ	706	30.5	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏がら	米 おおむぎ 三温糖 トック ごま油	にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ 玉葱 にんにく しょうが キムチ	
10	水	貝たくさんぎつねうどん 	<b>志木市50周年献立</b> 蓮根チップ	768	31.5	牛乳 桜えび 鶏肉 油揚げ	うどん 小麦粉 米ぬか油	にんじん 小松菜 ほんしめじ ねぎ 筍の水煮 れんこん	
11	木	建国記念の日							
12	金	にんじんピラフ 	キャベツのクリーム煮 カップケーキ	833	24.2	牛乳 鶏肉 鶏がら 無塩せきウィンナー たまご	米 小麦粉 上白糖 三温糖 サラダ油 有塩バター 米ぬか油	にんじん パセリ トマト缶 マッシュルーム 玉葱 セロリ にんにく キャベツ	
15	月	ご飯 	麻婆大根 ワンタンスープ	705	24.9	牛乳 豚肉 赤味噌 鶏肉 鶏がら	米 おおむぎ 三温糖 でんぷん ワンタン皮 サラダ油 ごま油	にんじん いら にんにく ねぎ 筍の水煮 大根 ブラックマッペもやし 白菜	
16	火	鮭とほうれん草のクリームスパ 	さつまいもサラダ	811	31.9	牛乳 サイコロチーズ スキムミルク 鮭角切り 無塩せきベーコン	スパゲティー 小麦粉 さつまいも 三温糖 オリーブ油 サラダ油 有塩バター	ほうれん草 にんじん 玉葱 マッシュルーム ごぼう キャベツ ほんしめじ	
17	水	ご飯 	豆腐のまさご揚げ ゆず味噌和え 花麩入り汁	714	28.7	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき カットわかめ 白味噌 鶏肉 たまご 押し豆腐 木綿豆腐	米 でんぷん 三温糖 米ぬか油 サラダ油 花麩	にんじん 小松菜 ねぎ えのき茸 玉葱 白菜 キャベツ ゆず	
18	木	スパイシーカレー 	カルピスゼリー入りポンチ	799	22.6	牛乳 生クリーム アガー 乳酸菌飲料 豚肉 げん骨 鶏がら	米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	
19	金	ご飯 	さわらの西京焼き 卵の花入り 野菜汁	714	32.7	牛乳 さわら 油揚げ 京桜味噌 おから 鶏ひき肉	米 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん 小松菜 大根 ねぎ	
22	月	豚丼 	赤だし	748	31.1	牛乳 カットわかめ 豚肉 木綿豆腐 八丁味噌 赤味噌	米 おおむぎ 三温糖 サラダ油	にんじん 万能ねぎ 小松菜 玉葱 えのき茸 大根	
23	火	天皇誕生日							
24	水	ガーリックトースト 	野菜サラダ ボルシチ風	728	27.4	牛乳 カットわかめ 皮むき枝豆 豚肉 鶏がら	食パン 三温糖 白ごま サラダ油 じゃがいも ソフトマーガリン	パセリ にんじん きゅうり カーネルコーン 玉葱 マッシュルーム にんにく	
25	木	ご飯 	ブリの照り焼き 白菜の昆布漬け 大根のみそ汁	724	31.8	牛乳 ぶり 細め昆布 油揚げ 白味噌	米 三温糖 でんぷん	しょうが 白菜 大根 ねぎ	
26	金	ピピンパ 	青菜と春雨とスープ 伊予柑1/4	705	28.0	牛乳 牛肉 豚肉 鶏がら	米 三温糖 春雨 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 小松菜 ブラックマッペもやし しょうが 伊予柑 ぜんまい	

\*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話してみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、2月26日（金）です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。