



2月の予定献立表



平成30年度

志木市立志木第二中学校

日	献立名			kcal	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	飲物	おかず					
1 金	かしわ寿司	牛乳	いわしの梅肉揚げ ほうれん草のすまし汁 福豆	820	32.9	鶏こま肉 油揚げ いわし 牛乳	米 三温糖 澱粉 おのろけ豆 油 白ごま 米ぬか油	人参 ほうれん草 ごぼう 干し椎茸 梅干し えのきたけ
4 月	柳川丼		大根の味噌汁	791	29.6	牛乳 豚ばら肉 油揚げ たまご 味噌	米 大麦 砂糖 澱粉 油	人参 グリンピース 大根菜 小松菜 ごぼう 玉葱 椎茸 大根 葱
5 火	ご飯		さわらの西京焼き 卵の花いり けんちん汁	706	32.2	さわら 京桜味噌 油揚げ おから 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油	人参 ごぼう 大根 葱
6 水	担担麺		杏仁豆腐	833	28.7	豚骨 豚ひき肉 牛乳 調理用牛乳 寒天	蒸し中華麺 三温糖 澱粉 上白糖 ごま油 純正練りごま	人参 チンゲン菜 干し椎茸 筍 葱 みかん缶 黄桃缶 パイン缶
7 木	ご飯		チキン南蛮 コールスローサラダ 白菜と豆腐の味噌汁	813	33.3	鶏もも肉切り身 たまご 木綿豆腐 彩花味噌(白) 調理用牛乳 牛乳	米 澱粉 三温糖 米ぬか油 マヨネーズ 油	パセリ こまつな にんにく 玉葱 カーネルコーン 葱 キャベツ 白菜
8 金	ご飯		麻婆大根 ワントンスープ	702	24.7	豚ひき肉 彩花味噌 鶏ももこま肉 牛乳	米 おおむぎ 三温糖 澱粉 生ワントン 油 ごま油	人参 なら にんにく 葱 筍 大根 白菜 もやし
11 月	建国記念の日							
12 火	粉雪揚げパン		チキンサラダ オニオンスープ	786	20.1	牛乳 鶏ささみ水煮	米粉ツイストパン 砂糖 油 マヨネーズ 有塩バター	人参 ブロッコリー キャベツ コーン 玉葱 えのき茸
13 水	ご飯		いかの生姜焼き 野菜の酢味噌和え 塩豚汁	643	30.9	いか 彩花味噌(白) 鶏こま肉 油揚げ 牛乳	米 サラダ用こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油	人参 しょうが キャベツ もやし カーネルコーン 玉葱 えのきたけ
14 木	コーンピラフ		グリーンサラダ ファルファッレスープ チョコカップケーキ	781	23.2	牛乳 無塩せきウィンナー 鶏こま肉 たまご	米 マカロニ プレミックス 砂糖 チョコチップ 粉糖 有塩バター 油 ごま油	パセリ ブロッコリー カーネルコーン ほうれん草 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 枝豆 玉葱
15 金	関西風うどん		枝豆のかき揚げ	774	30.7	鶏こま肉 皮むき枝豆 なが昆布 むきえび たまご 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 米ぬか油	人参 万能ねぎ 玉葱 干し椎茸
18 月	ご飯		元気味噌 揚げ出し豆腐 のっぺい汁	789	30.6	牛乳 味噌 豆腐 鶏こま肉	米 砂糖 澱粉 里芋 油	人参 ビーマン 万能ねぎ 葱 椎茸 生姜 にんにく ごぼう 大根
19 火	ご飯		鶏の香味焼き 菜の花のおひたし 五目味噌汁	700	31.0	鶏もも肉 たまご 鶏こま肉 かつお加工品(削り節) 牛乳 油揚げ 彩花味噌(白)	米 板こんにゃく ごま つきこんにゃく 油	小松菜 和種なばな 人参 しょうが 葱 ごぼう 大根 干し椎茸
20 水	ペコッと膨らむのパン		イタリアンサラダ	793	28.2	無塩せきベーコン 牛乳 マグロ米油漬缶 生クリーム サイコロチーズ	スバゲティー 小麦粉 三温糖 オリーブ油 油 米ぬか油 有塩バター	人参 パセリ ほうれん草 トマト にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム
21 木	ご飯		豆腐とえびのチリソース 白菜の中華風スープ	710	38.2	絹ごし豆腐 むきえび 鶏ももこま肉 牛乳 きくらげ お魚団子	米 三温糖 澱粉 油 ごま油	人参 グリンピース こまつな 葱 玉葱 筍 白菜 干し椎茸 しょうが にんにく
22 金	ハッシュド・ポテト		花野菜サラダ	772	27.3	鶏こま肉 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 三温糖 有塩バター 油 ごま	トマト缶詰 ブロッコリー 玉葱 人参 にんにく マッシュルーム
25 月	きんぴらバーガー		サラダ ボルシチ風スープ	701	25.4	無塩せきウィンナー 豚こま肉 牛乳	子供パンスライス 三温糖 じゃがいも ごま 油 マヨネーズ	人参 青ピーマン パセリ ごぼう カーネルコーン にんにく キャベツ 玉葱 マッシュルーム
26 火	チキンライス		イタリアンオムレツ キャベツとウィンナーのスープ	714	31.6	鶏ももこま肉 たまご 牛乳 無塩せきポークハム 調理用牛乳 無塩せきウィンナー サイコロチーズ	米 じゃがいも 有塩バター 油	人参 ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ
27 水	ご飯		照り焼き魚 白菜のごま和え 豆腐と冬野菜の味噌汁	664	32.3	さけの切り身 無塩せきハム 木綿豆腐 彩花味噌(白) 牛乳 わかめ	米 三温糖 澱粉 ごま	こまつな 人参 白菜 大根 葱
28 木	おろし豚汁		じゃがいもの味噌汁	766	29.1	牛乳 わかめ 豚こま肉 豚ばら肉 彩花味噌(白) 彩花味噌(赤)	米 おおむぎ 砂糖 油 じゃがいも	人参 万能ねぎ 玉葱 えのき茸 大根 葱

*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27日(水)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。