



# 2月の予定献立表



令和3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	飲物	おかず					
1	火	ご飯 		鶏ごぼうバーグ カラフルポテト キャベツの味噌汁	730	30.2	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご 白味噌	米 でんぷん サラダ油 三温糖 有塩バター じゃがいも	ごぼう ねぎ しょうが 人参 カーネルコーン 玉ねぎ キャベツ グリーンピース
2	水	豚キムチーズ丼 		ワンタンスープ いちご2個	720	29.4	牛乳 豚肉 鶏がら サイコロチーズ 白味噌	米 おおむぎ ごま油 サラダ油 三温糖 でんぷん 米ぬか油	にんにく しょうが ねぎ ブラックマッペもやし 白菜 人参 マイルドキムチ いちご
3	木	福豆ご飯 		<b>節分メニュー</b> いわしの梅肉揚げ あおさ入りすまし汁	709	32.3	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 いわし 木綿豆腐 あおさ	米 サラダ油 三温糖 でんぷん 米ぬか油	人参 しめじ 干し椎茸 梅干し ねぎ
4	金	ガーリックピラフ 		ハンガリーシチュー	731	25.7	牛乳 豚肉 牛肉 ひよこ豆	米 サラダ油 有塩バター じゃがいも 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 ごぼう エリンギ しめじ
7	月	タンメン 		<b>★セレクトメニュー</b> <b>★じゃが丸くん</b>	893	32.7	牛乳 豚肉 げん骨 鶏がら ミックスチーズ たまご	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん じゃがいも 米ぬか油	にんにく しょうが 人参 ブラックマッペもやし 白菜 にら ねぎ ヤングコーン
8	火	東松山風焼き鳥丼 		豆腐団子のスープ せとか 1/2	753	34.5	牛乳 豚肉 米みそ 蒸し豆腐 鶏肉 たまご 鶏がら	米 ごま 三温糖 ごま油 でんぷん	キャベツ ねぎ すりりんご しょうが 人参 白菜 にんにく 干し椎茸
9	水	ご飯 		さわらの西京焼き 卵の花入り けんちん汁	607	30.3	牛乳 さわら 京桜味噌 油揚げ おから 鶏肉 木綿豆腐	米 サラダ油 三温糖 つきこんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ
10	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	724	33.0	牛乳 鶏肉 角のり カットわかめ	米 でんぷん 米ぬか油 オリーブ油 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ にんにく 人参 ねぎ ほうれん草
11	金	建国記念の日							
14	月	ミートスパゲッティー 		にんじんサラダ カップケーキ	865	30.6	牛乳 合いびき肉 たまご	スパゲッティー サラダ油 オリーブ油 有塩バター 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 人参
15	火	ご飯 		金目鯛の照り焼き 白菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	649	31.7	牛乳 しゃけ 木綿豆腐 無塩せきハム 白味噌 カットわかめ	米 三温糖 でんぷん ごま	白菜 小松菜 人参 大根 ねぎ
16	水	ハヤシライス 		<b>★セレクトメニュー</b> <b>★サイダー入りポンチ</b>	863	26.4	牛乳 牛肉 生クリーム 鶏がら	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油 有塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム トマト缶 みかん缶 黄桃缶 パイ缶
17	木	柳川丼 		ほうれん草の和風スープ デコポン 1/2	711	27.4	牛乳 豚肉 油揚げ たまご 無塩せきベーコン	米 おおむぎ サラダ油 三温糖 でんぷん	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 人参 糸みつば ほうれん草 デコポン
18	金	鶏南蛮うどん 		岩石揚げ	716	32.5	牛乳 鶏肉 ゆで大豆 ひじき ちりめんじゃこ たまご	うどん でんぷん 白ごま さつまいも 米ぬか油 上白糖 薄力粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干し椎茸
21	月	ご飯 		菜の花のお浸し 五目味噌汁	670	32.1	牛乳 鶏肉 たまご 糸かつお節 豚肉 油揚げ 白味噌	米 白ごま サラダ油 板こんにゃく	しょうが ねぎ 小松菜 大根 菜の花 ごぼう 人参 干し椎茸
22	火	<b>★ココア揚げパン</b> 		<b>★セレクトメニュー</b> 焼肉サラダ 野菜スープ	715	24.4	牛乳 豚肉 鶏がら 無塩せきベーコン	米粉パン 米ぬか油 ごま 上白糖 グラニュー糖 サラダ油 糸こんにゃく	ブラックマッペもやし 人参 レタス さやいんげん 玉ねぎ 北海道カーネルコーン
23	水	天皇誕生日							
24	木	ご飯 		いかの生姜焼き 野菜の酢味噌和え 塩豚汁	643	34.0	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 彩花味噌(白)	米 サラダ用こんにゃく 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 北海道カーネルコーン えのきたけ ねぎ
25	金	クリームライス 		イタリアンサラダ	720	26.0	牛乳 鶏肉 いか えび サイコロチーズ スキムミルク 無塩せきハム 鶏がら	米 有塩バター サラダ油 薄力粉 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 トマト キャベツ
28	月	ご飯 		げんきみそ 揚げ出し豆腐 貝だくさん汁	738	30.8	牛乳 彩花味噌(赤) 押し豆腐 鶏肉	米 サラダ油 三温糖 でんぷん 米ぬか油	人参 青ピーマン ねぎ 大根 干し椎茸 しょうが にんにく 万能ねぎ 筍水煮 しめじ

1月にクラスでアンケートをとったセレクト給食を出します。

\*都合により献立を変更することがあります。

2年生は2月8日(火)～2/10(木) スキー宿泊学習の為、給食はありません。

3年生は2/24(木)・2/25(金) 公立入試・2/28(月) 修学旅行振替休日の為、給食はありません。

★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してみませんか。

★今月の給食費の口座引き落としは、2月28日(月)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。