



# 2月の予定献立表



令和4年度

志木市立志木第二小学校

日	曜	献立名		エネルギー kcal	たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん(緑)	
		のみのもの	おかず						
1	水	キムチ チャーハン	にくだんごのもちごめむし はるさめスープ	709	33.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめむぎ ごまあぶら あぶら ちちこめ でんぷん はるさめ	キムチ たら たまねぎ しょうが しいたけ にんじん たけのこ もやし こまつな	
2	水	むぎごはん	とりのこみやき はくさいとかぶのあえもの すいとん	567	27.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめむぎ ごまあぶら はくりきこ あぶら	にんにく はくさい かぶ だいこん にんじん こまつな	
3	金	まめまき ごはん	せつぷん こんだて ひりゅうず ふゆやさいのみそしる	583	23.8	ぎゅうにゅう だいすとりにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ	こめ さとう やまといも でんぷん あぶら さといも	しょうが にんじん だいこん はくさい	
6	月	みそラーメン ちゅうかめん	みそラーメンのスープ じゃがいもとごさかなのあげに みかん	772	29.5	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ じゃこ だいす	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん きゃべつ たら もやし みかん	
7	火	ちゃめし	おでん ねぎぬた	504	20.7	ぎゅうにゅう こんぶ つみれ さつまあげ ちくわ がんもどき わかめ みそ	こめ こんにやく ちくわぶ じゃがいも さとう ごま	だいこん ねぎ	
8	水	むぎごはん	たらゆあんやき おかかあえ おこしる	475	27.1	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あずき とうふ みそ	こめ むぎ でんぷん こんにやく さといも	ゆず にんじん こまつな もやし こほう だいこん ねぎ	
9	木	トマトカレー (むぎごはん)	トマトカレーのルウ チキンカツ コーンときゃべつのサラダ	789	36.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ オリーブオイル はくりきこ あぶら パンこ ごま あぶら	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ トマトかん きゃべつ きゅうり コーン	
10	金	キムタク ごはん	こうやどうふのごまあえ ぐたくさんみそしる	508	20.0	ぎゅうにゅう ベーコン こうやどうふ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま さつまいも	たくあん キムチ きゃべつ こまつな だいこん	
13	月	うめと わかめの ごはん	とりのからあげ さんしょくおひたし すましじる	534	26.4	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ わかめ かまぼこ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	うめ しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ	
14	火	ミート ビーンズ スパゲティ	パレオダイニング こんだて チキンサラダ ひみつのブラウニー	745	28.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく おから とうふ とうにゅう	スパゲティ オリーブオイル さとう ごまあぶら あぶら はくりきこ ココア	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマトピューレ きゃべつ もやし だいこん こほう	
15	水	むぎごはん	うすぎりビーフステーキ カラフルソテー だいこんとじゃがいものみそしる	568	24.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ	こめ むぎ はくりきこ さとう でんぷん あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん きピーマン もやし だいこん ほうれんそう こまつな	
16	木	せりごはん	メバルのねぎソースかけ きりほしだいこんとだいすのもの かぶのみそしる	575	31.2	ぎゅうにゅう とりにく メバル ひじき だいす あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら	せり にんじん たけのこ ねぎ きりほしだいこん かぶ ほうれんそう	
17	金	ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのぐ ワントンスープ いよかん	641	28.0	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ワントンのかわ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ もやし こまつな いよかん	
20	月	むぎごはん	しょくいくのひ こんだて さかなのマヨパンこやき きゃべつのサラダ はくさいのスープ	565	26.5	ぎゅうにゅう あかうお チーズ とうふ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブオイル あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きゃべつ にんじん もやし しょうが はくさい	
21	火	むぎごはん	すきやき いそのかあえ ポンカン	584	25.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ みそ のり	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ こまつな にんにく しょうが ほうれんそう きゃべつ もやし ポンカン	
22	水	にくうどん (うどん)	にくうどんのスープ えだまめとコーンのかきあげ いちご	593	21.8	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ	うどん はくりきこ あぶら	にんじん ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ コーン いちご	
23	木	てんのうたんじょうび							
24	金	しょうがゆき どん (むぎごはん)	しょうがゆきどんのぐ そくせきつけ わかめのみそしる	631	26.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん きゃべつ にんじん ねぎ	
27	月	ピピンパ (むぎごはん)	ピピンパのぐ ホタテスープ	495	22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ホタテのかいばしら とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう しちみとうがらし ごま	しょうが にんじん もやし ほうれんそう ぜんまい しいたけ チンゲンサイ ねぎ	
28	火	てづくり カレーパン	ABCスープ フルーツポンチサイダー	558	19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こどもパン あぶら はくりきこ パンこ オリーブオイル マカロニ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム きゃべつ トマトかん パセリ パインかん みかんかん ももかん ナタデココ	

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。  
毎月1番塩分が少ないメニューの目にこのマークでお知らせしています。  
ぜひ、ご家庭でも減塩を意識してみてください。



※食材料の都合により、献立を変更する場合がございます。