



# 3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)
		しゅしよく のみもの	おかず					
1	水	マーボー どうぶとん (むぎごはん)	マーボーどうぶとんのぐ やさいスープ ピーチゼリー	557	23.3	ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶとりにく わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ いら ぎゃべつ ねぎ こまつな ももジュース レモンかじゅう
2	木	とろろ こんぶ うどん	とろろこんぶうどんのスープ ちくわのいそべあげ	512	23.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ とろろこんぶ ちくわ あおりの	うどん はくりきこ あぶら	ねぎ
3	金	ひなまつり こんだて		490	21.6	ぎゅうにゅう サケフレーク しらす のり あぶらあげ かんてん カルピス	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ いちご
		ひなまつり すし	けんちんじる こうはくゼリー					
6	月	むぎごはん	つくねのてりやき だしりおひたし こんさいのみそしる	593	30.4	ぎゅうにゅう とりにく おしどうぶ ひじき かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	ねぎ れんこん しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん
7	火	むぎごはん	なまあげとぶたにくのいためもの もやしのみそしる	562	24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく にんじん ねぎ しいたけ こまつな きゃべつ あかピーマン もやし
8	水	むぎごはん	ヤンニョムチキン たたききゅうり ちゅうかスープ	563	23.9	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ でんぷん あぶら オリーブオイル さとう こまあぶら こま	たまねぎ ぼんのおねぎ きゅうり にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ
9	木	むぎごはん	サバのみそに はくさいのこんぶづけ とうふのすましじる	542	26.6	ぎゅうにゅう サバみそ こんぶ しおこんぶ どうぶ わかめ	こめ むぎ さとう	しょうが ねぎ はくさい にんじん えのきたけ
10	金	やさい ラーメン ちゅうかめん	やさいらーメンのスープ てづくりシュウマイ	665	27.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら こま さとう こまあぶら でんぷん シュウマイのかわ	にんにく にんじん きゃべつ もやし しいたけ ねぎ たまねぎ
13	月	チキンカレー (むぎごはん)	チキンカレーのルウ だいこんサラダ いちご	651	23.0	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも はくりきこ はちみつ さとう	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん だいこん きゃべつ もやし いちご
14	火	ギョウザどん (むぎごはん)	ギョウザどんのぐ わかめスープ ココロデザート	616	26.9	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こうやどうぶ きなこ	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぷん こま	にんにく しょうが きゃべつ いら もやし コーン ねぎ
15	水	むぎごはん	サケとこまつなのあまからいため カルシウムたっぷりみそしる	545	23.2	ぎゅうにゅう サケ なまあげ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら こんにやく こまあぶら さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ
16	木	セレクトきゅうしょく		587	17.8	ジョア ぎゅうにく	コッペパン あぶら ミルメークキャラメル ココア さとう あぶら はくりきこ じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ
		ジョア (ストロベリー)	コーンサラダ ビーフシチュー					

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日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。