

2月 予定献立表

志木市立志木第二中学校

令和5年度

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(赤)		主に調子を整える食品(緑)		主に熱や力になる食品(黄色)		
		主食	のみもの	おかず			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
少し早い 節分献立													
1	木	福豆ごはん	牛乳	いわしの梅肉揚げ こんにやくサラダ すまし汁	729	29.8	鶏肉 大豆 豆腐	油揚げ いわし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ 梅干し 干しいたけ キャベツ ねぎ とうもろこし えのきたけ	米 さとう でんぷん こんにやく	油 ごま
ジブリ飯献立													
2	金	ポテトピラフ	牛乳	紅の豚のサーモンステーキ かぼちゃのポタージュ	811	31.1	鶏肉 豆乳	サーモン	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん フロッコリー かぼちゃ	とうもろこし 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 油 マヨネーズ
5	月	麦ごはん	牛乳	豚の角煮 冬野菜のみそ汁 みかん	755	29.4	豚肉 みそ	豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが 大根 ねぎ みかん	米 さとう こんにやく じゃがいも でんぷん	麦 油
6	火	スパゲティ	牛乳	スパゲティビーンズソース じゃがしやくサラダ らぶく	894	34.1	豚肉 大豆		牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく セロリー きゅうり	スパゲティ 小麦粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 油 ごま油 ごま バター
7	水	炊き込みシグナルチャーハン	牛乳	切干大根の中華風サラダ 手作りワントンスープ	731	28.7	焼き豚 鶏卵 ハム 豚肉		牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	ねぎ 切干大根 きくらげ もやし きゅうり 干しいたけ	米 さとう 麦 小麦粉	油 ごま ごま油
8	木	かてめし	牛乳	みそポテト かきたま汁	785	28.0	油揚げ みそ 高野豆腐 鶏肉 鶏卵		牛乳 昆布	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	米 さとう 麦 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	ごま油 油
2年1組の生徒が考えた献立													
9	金	わかめごはん	牛乳	さばの塩焼き&大根おろし ひじきの煮物 具だくさん野菜スープ	772	40.5	さば 大豆 ベーコン		牛乳 わかめ ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 玉ねぎ セロリー	米 さとう こんにやく	油
13	火	麦ごはん	牛乳	手作りハンバーグ コーンと海藻のサラダ 白菜スープ	686	31.1	豚肉 牛肉 豆腐 鶏卵 鶏肉		牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 白菜	米 パン粉 麦 さとう でんぷん こんにやく	油
14	水	潮風ピラフ	牛乳	さっぱりポトフ ココアマフィン	734	27.3	まぐろ油揚げ 鶏肉 豆乳 ワインナー		牛乳 ひじき しらす干し	にんじん ハセリ	にんにく 玉ねぎ とうもろこし エリンギ かぶ キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター
15	木	麦ごはん	牛乳	げんきみそ 揚げ出し豆腐 のっぺい汁	723	27.5	みそ 豆腐 生揚げ		牛乳	にんじん ピーマン 万能ねぎ	干しいたけ ねぎ しょうが にんにく 大根 ごぼう	米 さとう 麦 でんぷん こんにやく 里芋	油
16	金	うどん	牛乳	カレーうどんの汁 大学芋	793	23.0	豚肉 油揚げ		牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ	うどん さとう 小麦粉 でんぷん さつまいも	油 ごま
2年2組の生徒が考えた献立													
19	月	ごはん	牛乳	白菜と鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー アップルパイ	740	26.6	鶏肉 ベーコン		牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん	白菜 玉ねぎ とうもろこし りんご レモン	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター
受験応援献立													
20	火	麦ごはん	牛乳	カツ丼の具 わかめと大根のみそ汁 いよかん	942	38.6	豚肉 鶏卵 油揚げ みそ		牛乳 わかめ	糸みつば	玉ねぎ 大根 ねぎ いよかん	米 小麦粉 麦 パン粉 さとう でんぷん	油
石川県応援献立													
21	水	麦ごはん	牛乳	あみの佃煮 治部煮 めった汁	638	28.2	鶏肉 みそ		牛乳 おきあみ	にんじん 小松菜	かぶ しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さとう 麦 でんぷん じゃがいも さつまいも	油
22	木	鮭と卵の混ぜごはん	牛乳	高野豆腐とじゃがいもの煮物 なめこと野菜のみそ汁	747	33.8	鶏卵 高野豆腐 油揚げ みそ		牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜 さやえんどう	玉ねぎ なめこ 大根 しめじ ねぎ	米 こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま
26	月	蒸し中華めん	牛乳	担々麺 いちご	812	32.0	豚肉		牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく たけのこ しょうが ねぎ 干しいたけ いちご	中華めん さとう でんぷん	ごま油
27	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 炭酸入りフルーツポンチ	819	22.2	鶏肉		牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご トマト みかん ハイナップル	米 じゃがいも 麦 小麦粉	油
28	水	ごはん	牛乳	とりのから揚げ コーンとキャベツのサラダ 五目みそ汁	703	33.7	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ		牛乳	にんじん	干しいたけ しょうが にんにく きゅうり ねぎ とうもろこし キャベツ 大根 ごぼう	米 でんぷん こんにやく	油 ごま油
3年生 卒業おめでとう献立													
29	木	きな粉揚げパン(1・2年) 二色ミニ揚げパン(3年)	牛乳	焼肉サラダ キャベツとポテトのスープ セレクトシューアイス(3年生のみ)	817	29.6	きな粉 豚肉 ベーコン		牛乳	さやいんげん 赤ピーマン にんじん	もやし きゅうり キャベツ	パン さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油

*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。

*2月29日(木)3年生のセレクト飲み物・シューアイスは、各学級で選びます。

★今月の給食費の口座引き落としは、2月27日(火)です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。