



2月

前半 予定献立表

志木市立志木小学校

はしとスプーンとフォークは、毎日必要に応じたものを給食室で準備しています。



平成27(2015)年度

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>こんだてのなかから</p> <p>1月と2月は野菜の端境期になることから「昔から伝わる乾物のパワーを知ろう」というコンセプトです。福豆・高野豆腐・ひじき・切り干し大根などの乾物を多く取り入れています。6年生の立てた献立も引き続き登場します。</p> <p>3日 「切り干し大根と福豆の煮物」は、豆まきで使う炒り豆とひじきを切り干し大根と一緒に煮ます。福豆は戻す手間が無いので、干し大豆より簡単に作れます。</p> <p>8日 「乾物ご飯」は、高野豆腐・かんぴょう・干し椎茸などの乾物と野菜やきのこを入れて作るご飯です。</p> <p>12日 「赤毛のアンスープ」は白いんげん豆をゆでて入れて作ります。</p> <p>1月25日～29日までは志木小の給食週間です。2月4日の児童集会では給食委員会の発表があり、調理員さんも参加します。</p> <p>※ 今月は都合により、月を2回に分けて献立表を配布いたします。よろしくお願ひいたします。</p> <p>※ 材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。</p> <p>※ 給食費の引き落としは、郵便局から2月8日(月)に引き落とされます。忘れずに納入お願ひいたします。</p>				<p>・ひかり</p> <p>・くらやみ</p> <p>・そとあそび</p> <p>寒い時ですが、光を浴びて外遊びをして、夜は暗くして眠りましょう。</p>
<p>表示の説明</p> <p>上のだんの数字 エネルギーkcal →</p> <p>下のだんの数字 たんぱく質 g →</p>				<p>おもにねつやちからのもとになるしょくひん</p> <p>おもにからだをつくるしょくひん</p> <p>おもにからだのちようしをととのえるしょくひん</p>
<p>1日</p> <p>プロックリーのかりあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>まあほうはくさい</p> <p>582kcal 24.9g</p>	<p>2日</p> <p>ふゆやさいたっぷりたんめん</p> <p>スープ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>609kcal 27.0g</p>	<p>3日</p> <p>せりごはん</p> <p>きりぼしだいこんとぶくまめののもの</p> <p>すましじる</p> <p>しょうゆ</p> <p>しょうゆ</p> <p>節分立春こんだて 5-2 ミニセレクト 621kcal 26.9g</p>	<p>4日</p> <p>じゅうごくごはん</p> <p>しりあじかなのおますあんかけ</p> <p>なめこのみそ</p> <p>621kcal 25.8g</p>	<p>5日</p> <p>むぎごはん</p> <p>おひたし</p> <p>きょうとん</p> <p>みそ</p> <p>5-1 ミニセレクト 588kcal 27.0g</p>
<p>こめ むぎ</p> <p>こめあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>でんぶん</p> <p>らーゆ</p> <p>こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたのももひきにく</p> <p>みそ</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>ながねぎ</p> <p>ほししいたけ</p> <p>はくさい</p> <p>ながねぎ</p> <p>にら</p> <p>プロックリー</p>	<p>むしろゆうつかめん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>さんおんとう</p> <p>しゅうまいのかわ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたのももひきにく</p> <p>いか</p> <p>ぶたのももひきにく</p> <p>にんじん</p> <p>きくらげ</p> <p>はくさい</p> <p>ながねぎ</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゃべつ</p> <p>こまつな</p>	<p>こめ</p> <p>さんおんとう</p> <p>こめあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>なたねあぶら</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とりももひき</p> <p>いわしひじき</p> <p>ぶくまめ</p> <p>とうふ</p> <p>せり</p> <p>にんじん</p> <p>たけのこ</p> <p>うめほし</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>はんのうねぎ</p>	<p>こめ</p> <p>じゅうごく</p> <p>でんぶん</p> <p>こめあぶら</p> <p>なたねあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>たら</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>ほししいたけ</p> <p>ながねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>なめこ</p> <p>こまつな</p>	<p>こめ</p> <p>さんおんとう</p> <p>こめあぶら</p> <p>でんぶん</p> <p>さといも</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>さわか</p> <p>あぶらあげ</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>こまつな</p> <p>もやし</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>ながねぎ</p>
<p>8日</p> <p>やさしいのコンコンあえ</p> <p>かんぱうごはん</p> <p>みそ</p> <p>554kcal 21.2g</p>	<p>9日</p> <p>まつまいごごはん</p> <p>おひたし</p> <p>ほけの</p> <p>おぼろ</p> <p>とんじる</p> <p>621kcal 26.6g</p>	<p>10日</p> <p>カレーライス</p> <p>ゆずやさいの</p> <p>サラダ</p> <p>6-2 伊藤佑太さんの南立 770kcal 19.5g</p>	<p>11日</p> <p>けんこく きねん ひ</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日</p> <p>チョコケーキ</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>あかけの</p> <p>アンズ</p> <p>696kcal 20.6g</p>
<p>初午南立</p> <p>こめ むぎ</p> <p>こめあぶら</p> <p>さんおんとう</p> <p>こま</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>こうやどうふ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>にんじん</p> <p>ほししいたけ</p> <p>いとこんにやく</p> <p>かんぴょう</p> <p>まいたけ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>きゃべつ</p> <p>はくさい</p> <p>ながねぎ</p>	<p>6-3 清水さんの南立</p> <p>こめ</p> <p>ごま</p> <p>さつまいも</p> <p>はちみつ</p> <p>マヨネーズ</p> <p>こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ほっけ</p> <p>みそ</p> <p>ぶたごまにく</p> <p>とうふ</p> <p>みそ</p> <p>こまつな</p> <p>もやし</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p>	<p>こめ</p> <p>さんおんとう</p> <p>こめあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>こむぎこ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ぶたごまにく</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>りんご</p> <p>きゅう</p> <p>きゃべつ</p> <p>こまつな</p>	<p>パン</p> <p>チョコ</p> <p>ピーナッツ</p> <p>こめあぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>こむぎこ</p> <p>マカロニ</p> <p>ワンタンのかわ</p> <p>きゅうにゅう</p> <p>ベーコン</p> <p>いんげんまめ</p> <p>コーン</p> <p>きゃべつ</p> <p>だいこん</p> <p>にんにく</p> <p>セロリ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p>	

