令和6年　　2月献立表

開進第一小学校

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなってほしい食品
1	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ あぶらあげ ハム	こめ おしむぎ なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ にら もやし きゅうり	585	17.9	果物類
2	金	いわしの蒲焼き丼 牛乳 かまぼこのすまし汁	いわし ぎゅうにゅう こんぶ かまぼこ わかめ	こめ おしむぎ なたねあぶら でんぷん さとう しろごま	こまつな	562	17.5	きのこ類
5	月	卵とえびのチャーハン 牛乳 豆かりんとう ワンタンスープ	たまご やきぶた えび ぎゅうにゅう だいず とりにく	こめ おしむぎ ねたねあぶら さつまいも でんぷん さとう くろごま ウェーブワンタン ごまあぶら	ねぎ グリンピース にんじん もやし にら	611	17.6	海草類
6	火	ごはん 牛乳 和風コロッケ ワカメサラダ 村雲汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ひじき なまクリーム たまご わかめ こんぶ	こめ おしむぎ なたねあぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう しろごま でんぷん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ほししいたけ ねぎ こまつな	657	15.1	魚介類
7	水	ルーローハン 牛乳 生揚げ入りたまごスープ 果物(みかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ たまご	こめ おおむぎ なたねあぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい こまつな みかん	628	16.0	種実類
8	木	麦ご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ しろごま くろごま　なたねあぶら さとう	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	631	15.3	卵類
9	金	麦ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 中華サラダ ごまキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ なたねあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが キムチ はくさい ねぎ こまつな	600	17.1	乳類
13	火	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ おおむぎ さとう なたねあぶら こんにゃく じゃがいも しろすりごま	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ	603	16.1	小魚類
14	水	練馬大根スパゲティ 牛乳 ポテトサラダ ココアムース	まぐろかん のり ぎゅうにゅう アガー クリーム	スパゲッティ オリーブゆ さとう じゃがいも なたねあぶら	にんにく だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	669	15.3	豆類
15	木	ごはん 牛乳 ソースカツどん みぞれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ おしむぎ こむぎこ パンこ なたねあぶら ざらめ でんぷん さとう	キャベツ にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ	662	16.6	芋類
16	金	ガーリックフランス 牛乳 ハンガリアンシチュー ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ソフトフランスパン マーガリン こむぎこ なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ ほうれんそう キャベツ	571	13.7	果物類
19	月	ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺 牛乳 バターじょうゆポテト いよかん	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろすりごま じゃがいも バター	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ いよかん	584	16.2	海草類
20	火	フィッシュバーガー 牛乳 ポテトスープ 海藻サラダ	たら たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ かいそう	コッペパン なたねあぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな きゅうり だいこん もやし	578	20.8	種実類
21	水	チキンライス　牛乳 ポトフ ハニーサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず	こめ おしむぎ バター なたねあぶら じゃがいも はちみつ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ もやし こまつな	591	15.4	卵類
22	木	茶飯 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き 塩もみ野菜 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ さとう でんぷん	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん たけのこ こまつな	588	20.0	乳類
26	月	ごはん 牛乳 魚のノルウｴｰ風 からし和え 味噌汁	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ おしむぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんにく はくさい もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	584	20.5	小魚類
27	火	肉あんかけチャーハン 牛乳 粟米湯(スーミータン) みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ ごまあぶら なたねあぶら でんぷん	しょうが たけのこ ヤングコーン にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ コーン みかん	586	13.9	芋類
28	水	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ サイダーゼリー	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ こむぎこ バター なたねあぶら さとう ジュース いちごジャム	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつな キャベツ コーン	674	10.9	魚介類
29	木	ごはん 牛乳 魚のガーリック焼き ｷｬﾍﾞﾂと竹輪の和え物 金時汁	ぎゅうにゅう たら ちくわ あぶらあげ みそ だいず	こめ おしむぎ でんぷん なたねあぶら さとう こんにゃく さつまいも	にんにく キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	573	20.0	果物類

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	607	16.5	31.4	2.6	349	96	2.4	206	0.28	0.41	17	7.1