

令和5年

2月献立表

北町小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	キーマカレー ぎゅうにゅう キャロットソースのツナサラダ くだもの(きよみオレンジ)	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ビーマン キャベツ きゅうり こまつな コーン きよみ		612	14.2	28.7	2.7
2 木	こんぶごはん ぎゅうにゅう だいずとごごかなとさつまいものいりに こまつなのみそしる	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし とうふ わかめ みそ		こめ むぎ こめあぶら さとう さつまいも でんがん しろごま		にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん こまつな えのきたけ ねぎ		635	14.8	26.8	2.7
3 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなとえのきのおひたし くだくさんじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく やきとうふ		こめ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが うめぼし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん にんじん		607	18.1	25.5	2.9
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく		こめ むぎ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろすりごま		にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ		602	16.0	25.1	1.9
7 火	ココアあげパン ぎゅうにゅう パシドレッシングサラダ ミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム		こめこパン こめあぶら グラニューとう さとう じゃがいも こめこ		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく セロリー ほうれんそう		648	16.4	47.4	2.6
8 水	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのいちみやき とんじる	わかめごはんのも とちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ		こめ さとう ごまあぶら しろごま こめあぶら じゃがいも こんにやく		しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ		615	21.7	27.2	2.0
9 木	こまつなじゃこチャーハン ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ だいずのスープに	ぶたにく ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう ひじき だいず		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも		こまつな キャベツ にんじん コーン えだまめ たまねぎ にんにく セロリー えのきたけ さやいんげん		616	18.9	28.5	2.8
10 金	さんしょくどん ぎゅうにゅう きのこじる	たまご ぶたひきにく だいず こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		こめ こめあぶら さとう		しょうが こまつな しめじ えのきたけ ねぎ		624	17.4	33.5	2.2
13 月	とりねぎごぼろどん ぎゅうにゅう サクサクサラダ	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ むぎ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう しろごま		しょうが ごぼう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり		678	14.6	32.0	1.5
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう エビチリどうふ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ		613	17.0	27.6	2.1
15 水	チキンのガーリックトマトパスタ ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ザワークラウトふうキャベツサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ じゃがいも バター さとう		にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトかん ビーマン パセリ キャベツ		629	19.6	30.9	2.3
16 木	ざっこくごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのおかかあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ		こめ むぎ きび こむぎこ かたくりこ あぶら		しょうが にんにく キャベツ なめこ ねぎ		625	16.0	32.4	2.1
17 金	パエリアふうごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのサラダ* くだもの(いちご)	いか えび とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ こめあぶら バター さとう		セロリー にんにく にんじん たまねぎ ビーマン あかビーマン きビーマン パセリ かぼちゃ きゅうり キャベツ いちご		614	14.9	31.7	2.1
20 月	チキンライス ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ こまつなのレモンドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ		こめ こめあぶら じゃがいも バター さとう		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ グリンピース ビーマン トマトかん キャベツ こまつな レモン		645	15.3	33.8	2.0
21 火	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのかりんとあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお とりにく けずりぶし とうふ		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな		654	21.1	22.4	2.0
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう しせんみそどうふ きりほしナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きりほしだいこん もやし こまつな		603	17.3	30.4	2.2
24 金	ピザトースト ぎゅうにゅう ゆでやさしいオニオンソース パンキンシチュー	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく クリーム		しょくパン こめあぶら さとう バター こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン ビーマン キャベツ チンゲンサイ きゅうり かぼちゃ セロリー パセリ		637	16.6	47.8	2.6
27 月	カレーうどん ぎゅうにゅう あおのりポテト くだもの(でこぼん)	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あおのり		うどん こめあぶら かたくりこ じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きよみ		632	14.9	34.7	2.4
28 火	ルーローハン ぎゅうにゅう ゆずだいこん もずくスープ	ぶたにく こうやどうふ うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく もずく		こめ むぎ こめあぶら こむぎこ こんにやく さとう		にんにく しょうが たまねぎ だいこん ゆず こまつな えのきたけ		695	15.1	34.4	3.2

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版になりました。2020年版ではエネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食

実施基準は、食品成分表2015年版を基に作成されているため、改訂される場で摂取栄養価のみ記載します。

※ 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	631	16.8	31.7	2.3	350	94	2.6	199	0.28	0.41	17	6.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上