

令和6年

2月献立表

北町小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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 木	チキンのガーリックトマトパスタ ぎゅうにゅう ザワークラウトふうキャベツサラダ	とりもも ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり		606	18.5	30.6	1.5
2 金	さけずし ぎゅうにゅう げんきまめ さわにわん	べにざけ たまご ぎゅうにゅう だいち かたくちいわし あぶらあげ		こめ さとう こめあぶら しろごま くるごとう あぶら しらたき		ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな		680	17.1	38.1	1.9
5 月	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう かぶのすのもの にくじゃが のりのつくだに	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく のり		ごはん さとう こめあぶら じゃがいも しらたき		かぶ きゅうり たまねぎ にんじん グリーンピース		611	13.5	46.3	2.3
6 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス 10ひんもくサラダ くだもの(ぼんかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき いんげんまめ だいち		こめ むぎ こめあぶら さとう バター こむぎこ ざらめ しろごま		たまねぎ セロリー にんにく にんじん もやし エリンギ しめじ マッシュルーム あかピーマン トマト キャベツ だいこん みずな コーン ぼんかん		674	15.1	28.2	2.6
7 水	ピザトースト ぎゅうにゅう フライドポテト ポトフ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう だいち		しょくパン こめあぶら じゃがいも あぶら		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン ピーマン セロリー キャベツ さやいんげん		602	17.5	44.1	2.4
8 木	わかめごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ゆずふうみのはくさいづけ とんじる	わかめ ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく みそ とうふ		こめ こめあぶら こんにやく じゃがいも		はくさい にんじん きゅうり ゆず ごぼう だいこん ねぎ		651	18.5	33.3	1.5
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー サクサクサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ		こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら しろごま		しょうが ねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ はくさい		706	15.5	38.4	2.2
13 火	ガーリックライス ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースがけ かぶのスープに	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいち たまご とりにく		こめ むぎ こめあぶら パンこ		にんにく たまねぎ セロリー にんじん かぶ こまつな		674	15.9	35.0	2.3
14 水	チキンピラフ ぎゅうにゅう ロヒケイト (サーモンのスープ) こめこのココアケーキ	とりにく ぎゅうにゅう さけ クリーム たまご とうにゅう		こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こめこ さとう ふんとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ こまつな		702	14.7	27.3	2.0
15 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき バリバリサラダ よしのじる	ぎゅうにゅう さわか みそ とりにく わかめ		こめ さとう あぶら しゅうまいのかわ こめあぶら しろごま かたくりこ		しょうが はくさい にんじん きゅうり だいこん ねぎ		667	17.4	32.0	2.2
16 金	エビチリチャーハン ぎゅうにゅう シュウマイ ちゅうかたまごスープ	やきぶた えび たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいち とうふ		こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ		しょうが にんにく ねぎ グリーンピース たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん にら		678	19.4	31.9	2.5
19 月	むぎごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ パンサンスー トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく わかめ とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら しろごま トック		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キムチ キャベツ ねぎ にら かぼちゃ もやし きゅうり たけのこ だいこん ほししいたけ		687	16.4	29.9	2.5
20 火	しょうゆつけめん ぎゅうにゅう あつあげのやさしいため うずらのたまごに	ぶたにく なたと ぎゅうにゅう あつあげ うずらたまご		ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ にら しめじ こまつな		649	22.1	38.0	2.6
21 水	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう かふうきゅうり ワンタンスープ くだもの(いちご)	ぶたにく えび ぎゅうにゅう		こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま ワンタン		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース きゅうり はくさい チンゲンサイ ねぎ いちご		666	16.2	24.9	1.8
22 木	ひじきごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらに キャベツのみそしる	とりにく ひじき こうやどうふ だいち ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく しろごま		にんじん ごぼう グリーンピース たまねぎ キャベツ しめじ		654	15.4	32.6	1.6
26 月	くろまめいりごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき はくさいのしおこんぶのため じゃがいものみそしる	くろだいち ぎゅうにゅう いか しおこんぶ みそ わかめ あぶらあげ		こめ もちごめ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも		しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ		627	18.5	28.4	2.3
27 火	ナン ぎゅうにゅう インドふうカレー じゃがいものサラダ くだもの (でこぼん)	ぎゅうにゅう とりにく だいち		ナン こめあぶら じゃがいも さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン でこぼん		644	18.8	34.9	2.7
28 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう たまごやき やさしいごまあえ ずひきじる	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく だいち あぶらあげ		こめ こめあぶら さとう しろすりごま こんにやく さといも でんぷん		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな だいこん ねぎ		632	17.9	32.6	2.3
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリからもやし とうふとニラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいち 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 しろごま		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ にら もやし こまつな		687	18.6	33.5	2.3

※ 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	658	17.2	33.6	2.2	343	100	2.4	244	0.30	0.40	15	7.1