

令和2年

2月献立表

北町西小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	やこめ牛乳 いわしの生姜煮 きのこけんちん汁	だいたい あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし とうふ		こめ もちごめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも		にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ ごぼう だいこん しめじ		624	17.2	26.1	3.1
4 火	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ あおりの		うどん あぶら でんぷん こむぎこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな		616	17.1	34.0	3.6
5 水	★梅ちりごはん 牛乳 生揚げと春野菜の含め煮 もやしの土佐和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし		こめ むぎ あぶら こんにやく さとう		★うめちり しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ふき きゅうり もやし		596	16.6	31.0	1.9
6 木	ご飯 牛乳 のりとひじきの佃煮 ジャンボシューマイ お酢汁	ぎゅうにゅう ひじき のり ぶたひきにく だいたい あずき みそ		こめ さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ さといも こんにやく		たまねぎ グリンピース だいこん にんじん ごぼう ねぎ		632	14.7	24.4	2.1
7 金	★パプリカライスホワイトソースかけ 牛乳 カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ★えび クリーム		こめ バター あぶら こむぎこ さとう		たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう キャベツ ブロッコリー コーン		647	15.2	32.0	2.2
10 月	菜めし 牛乳 ★ひじき入り卵焼き きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき クリーム ★たまご とりにく		こめ あぶら さとう きりたんぼ		にんじん たまねぎ ほうれんそう まいたけ だいこん はくさい せり ねぎ		630	15.0	26.6	2.7
12 水	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ きゅうり コーン		590	14.4	25.8	2.0
13 木	ターメリックライス (スペイン) 牛乳 チリンドロン (スペイン) フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ		こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも		パセリ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン		662	13.5	25.0	1.9
14 金	チョコかけパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー まぐろかん		ミルクパン チョコレート あぶら じゃがいも さとう		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン		683	14.7	38.2	2.7
17 月	麦ごはん 牛乳 鯖の西京焼き もやしとキャベツの辛子和え ★かきたま汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ ★たまご		こめ むぎ かたくりこ		キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ こまつな		610	19.1	26.1	3.0
18 火	メロンパン 牛乳 かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ クリーム		まるパン こむぎこ さとう マーガリン グラニューとう あぶら バター		にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ		697	12.7	34.7	2.3
19 水	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう		こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ トック		にんにく たまねぎ ねぎ なら もやし キムチ にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう		661	16.6	23.3	3.1
20 木	★ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん あぶら さとう ★ごま かたくりこ ごまあぶら		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん みかんかん パインアップルかん ももかん		680	14.0	27.7	2.5
21 金	茶飯 牛乳 ★おでん 野菜の昆布和え	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ はんぺん つみれ ★うずらたまご しおこんぶ		こめ むぎ こんにやく ちくわぶ さとう ごまあぶら		だいこん キャベツ にんじん きゅうり		633	17.6	23.5	3.8
25 火	豚バラ高菜ご飯 牛乳 ★野菜のごま酢和え 豚汁	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう とうふ みそ		こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ★ごま じゃがいも		たかなづけ にんじん はくさい きゅうり だいこん ねぎ		614	15.0	29.2	2.9
26 水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 わかめとじゃこのサラダ	ぶたひきにく だいたい パルメザンチーズ ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ		こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン キャベツ コーン		638	14.0	26.1	3.0
27 木	かしわパン 牛乳 ★メンチカツ キャベツのサラダ かぶとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ベーコン		ミルクパン パンこ こむぎこ あぶら さとう		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン かぶ しめじ		697	16.0	39.1	3.5
28 金	コーンピラフ ミルクコーヒー タンドリーチキン パセリポテト ★菊花みかん	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト		こめ むぎ バター あぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン にんにく パセリ ★ぼんかん		626	13.7	24.3	2.8

※ 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18回 ★アレルギー対応食材

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	641	15.4	28.8	2.7	322	86	2.1	249	0.41	0.52	27	4.6
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	20	5以上