



令和3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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 白菜とコーンのスープ	ぶたひきにく ★とうふ みそ ★ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん かたくりこ ごまあぶら はるさめ		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ にはら ほうさい コーン		616	16.0	31.1	2.4
2 火	★やこめ ★牛乳 いわしの生姜煮 ★きのこけんちん汁	★だいず ★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		にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ ごぼう だいこん ほうさい しめじ		614	17.5	26.8	2.9
3 水	ご飯 ★牛乳 ★鯖の香り焼き ★ひじきサラダ ★春野菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう さわら ひじき ★あぶらあげ ★とうふ		こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) あぶら さとう		たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり コーン たけのこ ほししいたけ ねぎ なほな		625	17.0	33.7	2.2
4 木	カレーうどん ★牛乳 ★天ぷら くだもの (みかん)	ぶたにく なたと ★ぎゅうにゅう ★たまご		うどん あぶら こむぎこ でんぷん さつまいも		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 みかん		643	13.2	28.8	2.7
5 金	ご飯 ★牛乳 ★サイコロステーキ ナムル やさいスープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく		こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら		しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう キャベツ		657	17.0	34.2	2.4
9 火	★豚キムチ丼 ★牛乳 野菜のみそ汁 ★牛乳かん (いちごソース)	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう かんてん		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも いちごジャム		にんにく たまねぎ ねぎ にはら もやし キムチ にんじん えのきたけ こまつな レモン		675	14.4	23.7	3.1
10 水	麦ご飯 ★牛乳 ★ほうれん草入りたまご焼 ★切り干し大根の含め煮 吉野汁	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★クリーム ★あぶらあげ とりにく		こめ おおむぎ あぶら さとう さといも でんぷん		たまねぎ にんじん ほうれんそう きりほししいたけ ほうれんそう だいこん えのきたけ はねぎ		641	15.1	31.2	2.4
12 金	★チョコチップパン ★ミルクコーヒー ★マカロニのクリーム煮	★コーヒーぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★クリーム ★パルメザンチーズ		★チョコチップパン あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ マカロニ		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー		659	15.3	37.6	1.9
15 月	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 おおむぎ 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		663	13.5	25.0	1.9
16 火	麦ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグおろしソース にんじんシリシリ 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ ★たまご まぐろかん わかめ みそ		こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう		たまねぎ だいこん にんじん にはら えのきたけ		656	15.7	30.0	2.8
17 水	★スパゲッティミートソース ★牛乳 ジャーマンポテト	ぶたひきにく ★だいず ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン		スパゲティ オリーブゆ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん パセリ		692	14.6	28.6	2.5
18 木	麦ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 和風サラダ	★ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん		661	12.4	29.0	1.6
19 金	★とよま丼(宮城県) ★牛乳 つくね汁	★たまご ★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ		こめ おおむぎ さとう あぶらふ かたくりこ		にんじん たまねぎ はねぎ だいこん しょうが ねぎ		634	16.2	28.2	2.5
22 月	麦ごはん ★牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら 白みそ汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ わかめ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こんにやく		ねぎ ごぼう にんじん れんこん ほうさい たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな		616	16.3	27.3	2.5
24 水	★鶏ごぼろ飯 ★牛乳 肉じゃが おひたし	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし		こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき		ごぼう にんじん グリンピース しょうが たまねぎ さやいんげん ほうれんそう ほうさい もやし		652	14.4	23.9	2.5
25 木	★ピザパン ★牛乳 ABCスープ	ベーコン ★うずらたまご ウィナー ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく		★しょくパン オリーブゆ さとう あぶら マカロニ		にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん ビーマン にんじん しめじ キャベツ		607	15.9	43.9	3.5
26 金	★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 ★だいず ★ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ		こめ おおむぎ 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 ビーマン にんじん レーズン キャベツ コーン		639	14.6	25.6	2.7

※ 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17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	644	15.2	29.9	2.5	321	95	2.2	256	0.38	0.53	29	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