



令和4年

2月献立表

北町西小学校

実施日	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	火	★麦ご飯 ★牛乳 ★かつおとじゃこのふりかけ ★五目肉じゃが ★キャベツサラダ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく さつまあげ	こめ ★おおむぎ ★ごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ コーン	610	17.1	26.9	2.3			
2	水	★ピザトースト ★牛乳 ★ミネストローネスープ ★くだもの (いちご)	ベーコン ★エメンタルチーズ ★ぎゅうにゅう とり	★しょくパン あぶら オリーブゆ じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマトピューレ セロリー にんじん キャベツ トマトかん パセリ いちご	608	18.2	41.7	2.9			
3	木	★いわしのかばやき丼 ★牛乳 ★五目豆 ★味噌汁 (白菜)	いわし ★ぎゅうにゅう ★だいず きざみこんぶ ★あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ★しろごま	しょうが ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ はくさい	630	16.1	30.9	2.6			
4	金	★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 なばな	590	18.1	35.8	2.2			
7	月	★麦ご飯 ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★青梗菜とちんちんの中華あえ ★杏仁豆腐	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ まめみそ ★とうふ かんてん	こめ ★おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく ちらしチンゲンサイ もやし みかんかん	647	16.1	30.0	2.7			
8	火	★とよま丼(宮城県) ★牛乳 ★野菜と豚肉のしょうが炒め 味噌汁2	★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ さとう あぶらふ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ だいこん	598	15.6	29.3	2.8			
9	水	★麦ご飯 ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 ★切り干し炒めナムル	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★やきとうふ	こめ ★おおむぎ あぶら しらたき さとう ごまあぶら ★しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい しゅんぎく ねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな	613	17.0	33.2	1.9			
10	木	★きつねうどん ★牛乳 ★れんこん豆腐ナゲット ★みそドレッシングサラダ	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ★たまご ひじき みそ	うどん さとう ★しろごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	ほししいたけ はねぎ にんじん れんこん キャベツ もやし コーン	593	19.8	46.1	2.8			
14	月	★ガーリックフランス ★牛乳 ★マカロニのクリーム煮 ★チョコプリン	★ぎゅうにゅう とり にく ★クリーム ★パルメザンチーズ アガー	★ソフトフランスパン ★バター あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ グラニューとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	694	13.7	44.9	2.1			
15	火	★麦ご飯 ★牛乳 ★白身魚のパーベキューソース ★根菜の揚げ煮 えのきたけと野菜のスープ	★ぎゅうにゅう たら ベーコン	こめ ★おおむぎ さとう あぶら さつまいも かたくりこ ★しろごま	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう れんこん にんじん キャベツ えのきたけ	637	14.7	26.0	2.4			
16	水	★豚キムチ丼 ★牛乳 野菜のみそ汁 ★コーンポテト	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	こめ ★おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ★バター	にんにく たまねぎ ねぎ ちらし もやし キムチ にんじん だいこん こまつな コーン	595	16.4	28.1	2.9			
17	木	★キャロットライス ★牛乳 ★ムサカ (ギリシャ) ★レヴィスアスープ (ギリシャ)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チーズ ひよこめ	こめ あぶら ★バター じゃがいも オリーブゆ こむぎこ	にんじん なす たまねぎ トマトピューレ セロリー レモン パセリ	625	14.2	32.0	2.8			
18	金	★麦ご飯 ★牛乳 わかさぎの磯辺揚げ ★かわりきんぴら ★豚汁	★ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり ぶたにく ★とうふ みそ	こめ ★おおむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ごぼう たけのこ にんじん れんこん たまねぎ だいこん	594	15.9	26.4	1.9			
21	月	★きびご飯 ★牛乳 ★豆腐ハンバーグ (おろしソース) ★野菜ソテー ★じゃがいもとわかめのみそ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ ひじき ★たまご みそ わかめ	こめ きび あぶら こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ★えだまめ だいこん キャベツ もやし ピーマン	592	15.9	28.1	2.6			
22	火	★大豆入り炊き込みごはん ★牛乳 ★生揚げの吹き寄せ 白菜のおかか和え	とりにく ★あぶらあげ ★だいず ★ぎゅうにゅう ★あつあげ かつおぶし	こめ ★おおむぎ あぶら さとう こんにやく かたくりこ	にんじん ごぼう しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	605	17.4	33.2	2.6			
24	木	★ご飯 ★牛乳 ★千草焼き ★切り干し大根のサラダ ★きのこけんちん汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご まぐろかん みそ ★とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ★しろすりごま こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう きりぼしだいこん もやし ごぼう だいこん ほししいたけ しめじ ねぎ	624	16.2	35.5	2.3			
25	金	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 ★ベジたっぷりスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とり	こめ あぶら ★バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう セロリー キャベツ かぼちゃ ブロッコリー	602	17.5	32.4	2.8			
28	月	★タンドリーチキンカレー (インド) ★牛乳 花野菜のサラダ	とりにく ★ヨーグルト ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン	656	14.6	32.0	2.5			

※ 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	617	16.3	33.0	2.5	367	97	2.4	224	0.27	0.47	16	6.4
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

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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。  
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご通知おきください。  
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。