



令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	★そぼろ丼 ★牛乳 ジャコの和風サラダ ★じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶたひきにく ★だいずたみーと ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ★あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん もやし	574	17.6	30.7	2.8
2 木	★メキシカンライス ★牛乳 ★鶏肉のバーベキューソース ABCスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ ★バター あぶら はちみつ さとう マカロニ	トマトかん たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが にんにく ★りんご しめじ キャベツ	631	15.4	34.7	2.9
3 金	ご飯 ★牛乳 いわしの梅煮 ★ごぼうと大豆の甘辛揚げ 味噌汁 (白菜)	★ぎゅうにゅう いわし ★だいず みそ	こめ さとう かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ うめぼし ごぼう はくさい にんじん もやし	598	17.9	27.1	2.7
6 月	★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	はねぎ にんじん れんこん キャベツ もやし	566	17.4	47.4	3.0
7 火	麦ご飯 ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ★ほうれん草のごま和え	★ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ おおむぎ さとう あぶら しらたき 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 ほうれん草 キャベツ	585	16.3	25.8	1.9
8 水	★豚キムチ丼 ★牛乳 ★コーンポテト 野菜のみそ汁	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 はくさい たまねぎ たら もやし キムチ コーン にんじん だいこん こまつな	586	16.6	28.6	2.9
9 木	ご飯 ★牛乳 ★肉野菜炒め 大根甘酢漬 白菜スープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	こめ ごまあぶら さとう ★しろごま	にんじん もやし たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり はくさい しめじ	598	14.6	37.5	2.5
10 金	★コーンピラフ ★牛乳 カジキのトマトソース イタリアンサラダ	ウインナー ★ぎゅうにゅう かじき	こめ おおむぎ ★バター オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく トマトかん キャベツ きゅうり エリンギ レモン	584	15.8	33.6	2.8
13 月	ご飯 ★牛乳 ★干草焼き ★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 ほうれん草 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	628	16.3	35.7	2.3
14 火	★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 ★バルメザンチーズ 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	690	13.8	43.7	2.0
15 水	★とよま丼(宮城県) ★牛乳 野菜と豚肉のしょうが炒め 味噌汁	★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 さつまいも	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ こまつな	623	15.1	28.3	2.8
16 木	麦ご飯 ★牛乳 鮭の塩焼き ごぼうのピリ辛炒め ★さつま汁	★ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく ★あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう さつまいも	ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ こまつな	609	19.4	29.7	2.6
17 金	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 ピーマン	611	14.8	27.1	1.9
20 月	麦ご飯 ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 和風サラダ	★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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい しゅんぎく ねぎ ブロッコリー キャベツ	624	17.6	34.0	2.2
21 火	五穀ご飯 ★牛乳 ★魚のごまみそ焼き 根菜のピリ辛炒め なめこのみぞれ汁	★ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ ぶたにく とりにく	こめ もちごめ あかまい くらまい きび さとう ★しろすりごま あぶら かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん れんこん えのきたけ なめこ だいこん ねぎ こまつな	592	18.8	27.1	2.5
22 水	豚ごぼうご飯 ★牛乳 ★生揚げの吹き寄せ 白菜のおかか和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★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	ごぼう にんじん 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	586	16.9	31.9	2.7
24 金	★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 とりにく	★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	594	18.5	42.6	2.8
27 月	麦ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ	こめ おおむぎ こむぎこ ★パンこ ★しろごま ★くろごま あぶら さとう	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	613	15.5	32.0	2.2
28 火	★ビーンズドライカレー ★牛乳 ★シーザーサラダ	ぶたひきにく ひよこまめ レンズまめ ★ぎゅうにゅう ★チーズ	こめ おおむぎ ★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 ピーマン にんじん なす レーズン キャベツ コーン	658	14.8	32.4	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19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	608	16.4	33.2	2.5	348	90	2.3	212	0.27	0.46	15	5.9
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

※昨年日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。

8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い値になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。

どうぞご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。