令和6年

2月献立表

早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

北町西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	★メキシカンライス ★牛乳 ★鶏肉のバーベキューソース 野菜コンソメスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ★バター あぶら はちみつ さとう じゃがいも	トマトかん たまねぎ にんじん コーンかん ピーマン しょうが にんにく ★りんご キャベツ セロリー パセリ	551	18.3	27.8	2.4
2	金	★いわしの蒲焼き丼(豆ご飯) ★牛乳 ゆかり和え ★あおさと豆腐の味噌汁	★だいず いわし ★ぎゅうにゅう あおさ ★とうふ みそ	こめ あぶら でんぷん さとう ★ごま	しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ	645	21.1	31.1	3.0
5	月	きびご飯 ★牛乳 ★つくね蒸し ★切り干し大根のサラダ きのこけんちん汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★うずらたまご ツナ	こめ きび パンこ さとう あぶら ★ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん ねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ ぶなしめじ	650	16.2	34.6	2.6
6	火	ターメリックライス ★牛乳 チリンドロン 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	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン	610	14.8	27.1	1.9
7	水	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 もみのり 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 ★ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	583	16.1	25.9	1.9
8	木	麦ご飯 ★牛乳 ★イカねぎ塩焼き 大根ときゅうりの中華風 ★豆腐の中華スープ	★ぎゅうにゅう ★いか みそ とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	513	20.4	27.0	2.0
9	金	★ピザトースト ★牛乳 ★豆乳コーンスープ はるみ1/6	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうにゅう	★しょくぱん あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマトピューレー にんじん コーン パセリ はるみ	591	17.9	42.3	2.9
13	火	★そぼろ丼 ★牛乳 ひじきサラダ ★じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶたにく ★だいずミート ★ぎゅうにゅう めひじき ★あぶらあげ みそ カットわかめ	おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり コーンかん	555	17.1	30.3	2.6
14	水	★スパゲッティミートソース ★牛乳 ブロッコリーのドレッシング和え ☆★チョコプリン	ぎゅうにく とりにく ★だいず ★ぎゅうにゅう アガー ★なまクリーム	スパゲティハーフ オリーブゆ あぶら はくりきこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトかん ブロッコリー	635	15.8	35.1	2.0
15	木	★鶏ごぼうごはん ★牛乳 ★生揚げの吹き寄せ 白菜のおかか和え	とりにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ★なまあげ おかか	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	ごぼう にんじん グリンピース しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	608	18.1	30.3	2.4
16	金	ご飯 ★牛乳 ★和風キャベツバーグ ★野菜の和風ごま炒め 田舎汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ	こめ パンこ ★マヨネーズ（エッグフリー） さとう でんぷん あぶら ★ごま こんにゃく ちくわふ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しめじ はくさい	628	15.2	31.0	2.3
19	月	★とよま丼 ★牛乳 豚汁 りんごゼリー	★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ アガー	こめ さとう あぶらふ あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんごジュース	644	15.0	28.2	2.5
20	火	★五穀ご飯 ★牛乳 ★魚のごまみそ焼き ★こんにゃくサラダ なめこのみぞれ汁	★ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ とりにく	こめ もちごめ あかまい くろまい きび さとう★ごま つきこんにゃく ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり にんじん えのきたけ なめこ だいこん ねぎ こまつな	543	19.2	26.9	2.8
21	水	★きつねうどん ★牛乳 ★れんこん豆腐ナゲット	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★とうふ めひじき	うどん さとう パンこ でんぷん あぶら	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ れんこん	613	18.1	38.9	2.5
22	木	★プルコギ丼 ★牛乳 春雨スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にら はくさい ねぎ	550	15.9	29.8	2.4
26	月	★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 でんぷん あぶら じゃがいも ★バター	にんにく はくさい たまねぎ にら もやし はくさいキムチ コーンかん にんじん だいこん こまつな	586	16.6	28.6	2.7
27	火	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 とりにく	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ ★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	630	15.7	33.0	2.4
28	水	★☆豚肉炒飯 ★牛乳 ★塩ナムル ★広東スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ あぶら ★ごま ごまあぶら でんぷん	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース こまつな もやし にんにく しょうが ほししいたけ	555	16.5	30.6	2.7
29	木	★☆ビーンズキーマカレー ★牛乳 コーンサラダ	とりにく ひよこまめ レンズまめ ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター あぶら はくりきこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん ほしぶどう きゅうり キャベツ コーンかん	621	14.9	29.4	2.4

※ 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	595	16.9	31.1	2.4	337	92	2.2	210	0.27	0.45	14	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

※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価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価になっていますが、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)の価です。

―☆がついているメニューについて―
☆がついているメニューは6年生のリクエストメニューにあがったものです。
6年生に給食アンケートに協力してもらいました。その中で小学校最後の給食で食べたいものにあがったものを2月・3月に提供します。
カレーや練馬スパゲティ、ＵＦＯゼリー、あげパン、めん類が人気でした。お楽しみに。