

2月献立表

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)
3 月	牛乳 やこめ ★節分献立★ いわしのさんが焼き 沢煮椀	ぎゅうにゅう だいず いわし ぶたひきにくのり とり とうふ みそ	こめ もちごめ こめあぶら こむぎこ	にんじん ほししいたけ みつば ねぎ たまねぎ しょうが だいこん しめじ えのきたけ こまつな	597	17.5	28.2	2.5
4 火	牛乳 梅ちりごはん ★立春献立★ ひじき入り卵焼き 吉野汁 果物(いよかん)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたひきにく たまご ひじき とりにく	こめ むぎ ごま こめあぶら さとう さといも こんにやく かたくりこ	うめぼし にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん しめじ ねぎ いよかん	594	16.4	27.9	2.7
5 水	牛乳 ナン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず パーコン とりにく	ナン こめあぶら さとう こめあぶら じゃがいも パミセリ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース コーン	616	18.1	34.5	3.0
6 木	牛乳 麦ごはん かつおのふりかけ おでん 根菜チップス	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ はんぺん つみれ かつおぶし	こめ むぎ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん れんこん かぼちゃ	609	15.0	21.0	2.5
7 金	牛乳 麦ごはん 棒ぎょうざ ビーフンソテー 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく パーコン ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ こめあぶら ビーフン さとう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら にんじん もやし ビーマン ほししいたけ たけのこ はくさい こまつな	615	14.7	27.2	2.2
10 月	牛乳 ミルクパン	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ツナかん みそ	ミルクパン こめあぶら バター こむぎこ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きりぼしだいこん もやし コーン	619	13.8	38.4	2.3
12 水	牛乳 麦ごはん 厚揚げの中華旨煮 にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん きくらげ にら キャベツ チンゲンサイ はくさい	633	16.6	29.6	2.3
13 木	牛乳 みそラーメン メンマ炒め キャラメルポテト	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう さつまいも バター	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ しなちく	666	12.5	32.4	3.4
14 金	牛乳 じゃこ入りコーンピラフ	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ホキ チーズ パーコン	こめ むぎ パター こめあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも こめごまカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ セロリー キャベツ	637	18.3	24.2	2.8
17 月	牛乳 麦ごはん ほっけ焼き 野菜と厚揚げの煮物 かぶのみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ほっけ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さいいんげん かぶ	626	19.0	27.7	2.6
18 火	牛乳 メーブルトースト ダンプリングスープ 若草ポテト	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく いんげんまめ あおのり	しょくパン マーガリン さとう メーブルシロップ こめあぶら こむぎこ しらたまご じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	622	13.8	31.3	2.7
19 水	牛乳 五目中華丼 パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ ハム	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ はくさいさいいんげん こまつな もやし	582	16.1	26.9	2.3
20 木	牛乳 麦ごはん みそかつ ★愛知県の料理★ ポイルキャベツ 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パンこ さとう ちくわぶ こんにやく かたくりこ	キャベツ にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ こまつな	679	17.3	24.5	2.8
21 金	牛乳 きびごはん さんまの生姜煮 三色ごま和え じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ わかめ	こめ きび さとう しろすりごま じゃがいも	しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな だいこん	629	14.8	29.2	3.1
25 火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのハンバーグ さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ レンズまめ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶん さとう こめあぶら こんにやく さつまいも	ひじき れんこん だいこん にんじん こまつな ねぎ	646	16.3	29.7	2.4
26 水	牛乳 麦ごはん 魚のマリアナソース わかめと卵のスープ 果物(いよかん)	ぎゅうにゅう マンダイ とうふ わかめ たまご	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが えのきたけ はくさい にんじん ねぎ こまつな いよかん	636	19.0	26.2	2.1
27 木	牛乳 昆布ごはん 大根のゆかりあえ 焼きししやも じゃがもちスープ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ さつまあげ ぶたにく とりにく あぶらあげ ししやも	こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも マッシュポテト かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	606	16.6	26.0	2.7
28 金	牛乳 コメツコカレーライス カリカリパーコンサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン かんてん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも でんぶん ざらめ こめあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ さいいんげん ぶどうジュース	683	11.1	31.1	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18回

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	628	15.9	28.7	2.6	340	89	2.3	241	0.39	0.50	27	4.3
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