



こんだてひょう

令和3年度 向山小学校

実施日	牛乳	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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	火	○	ほうとう風うどん もやしとツナのサラダ	豚肉 ★油揚げ みそ ★牛乳 ★ツナ	★ほうとう 米油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ 小松菜 もやし コーン キャベツ ほうれん草	582	16.4	34.6	2.8
2	水	○	ごはん 四川みそ豆腐 切り干し大根のごまいため みかん	★牛乳 豚肉 みそ ★豆腐	米 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ★白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 ピーマン もやし みかん	610	16.5	27.9	2.0
3	木	○	やこめ 白菜のおかかあえ いわしのつみれ汁 鬼まんじゅう	★大豆 ★牛乳 ★つみれ ★豆腐 みそ	米 もち米 米油 砂糖 米粉 さつま芋	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 生姜	595	15.1	21.9	2.8
4	金	○	ごはん さわらの西京やき 菜の花いりごまあえ とうふだんご汁	★牛乳 ★さわら みそ 鶏肉 ★豆腐	米 砂糖 ★白すりごま じゃが芋 白玉粉	キャベツ にんじん なばな コーン 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	608	18.0	24.1	1.8
7	月	○	コッパン チキンカツ ハニーマスタードサラダ ABCスープ	★牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆	★コッパン ★小麦粉 ★パン粉 ★揚げ油 米油 はちみつ じゃが芋 ★マカロニ	キャベツ にんじん 赤ピーマン コーン たまねぎ	649	19.5	33.1	2.9
8	火	○	ごはん かむかむふりかけ 野菜のごま酢和え 厚あげのふきよせ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 塩昆布 とり肉 ★厚揚げ	米 ★白ごま 砂糖 ★白すりごま 米油 片栗粉 こんにゃく	もやし にんじん 水菜 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ	604	17.7	27.9	2.7
9	水	○	とりチンジャオロース丼 じゃが芋と油あげのみそ汁 つぶつぶみかんゼリー	とり肉 ★牛乳 ★油揚げ ★豆腐 みそ アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん みかんジュース みかん缶	575	18.4	22.4	2.2
10	木	○	きびごはん 和風ハンバーグにんじんソース 海藻和風サラダ もやしと厚あげのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 海藻 ★厚揚げ 豚肉 みそ	米 きび 米粉パン粉 砂糖 片栗粉 米油	たまねぎ にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	612	17.8	33.7	2.5
14	月	○	ごはん のりの佃煮 肉じゃが キャベツのソースいため	★牛乳 のり 豚肉 ベーコン ★竹輪	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが 芋	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	604	15.4	25.8	2.4
15	火	○	しょうゆラーメン みそじゃが りんご	豚肉 ★牛乳 みそ	★中華めん 米油 米油 砂糖 ★揚げ油 じゃが芋	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ りんご	602	15.0	37.5	2.4
16	水	○	とよま丼 ささみいりサラダ 真汁	★卵 ★牛乳 とり肉 みそ ★大豆 ★豆乳	米 砂糖 ★油麩 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 小松菜	592	16.3	28.1	2.5
17	木	○	キーマカレー キャロットドレッシングサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳	米 米油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ レーズン ピーマン キャベツ 大根 小松菜	609	15.2	25.3	2.6
18	金	○	じゃこ入りピラフ 白身魚の黄金やき コンソメポテトスープ	★ちりめんじゃこ ★牛乳 ★ホキ ベーコン	米 ★バター 米油 じゃが芋 ★マヨネーズ (卵不使用) 米粉	にんじん グリンピース コーン セロリー たまねぎ キャベツ 小松菜	619	16.3	34.0	2.3
21	月	○	きびごはん いかのチリソース 白菜のみそクリームスープ	★牛乳 ★いか ベーコン 鶏肉 ★豆乳 みそ	米 きび ★油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 米粉	にんじん ピーマン にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜	663	14.3	33.1	2.6
22	火	○	カオマンガイ風ごはん タイ風春雨サラダ きのこスープ	鶏肉 みそ ★牛乳 ★えび ベーコン わかめ	米 ★ごま油 ★白ごま 砂糖 春雨 米油	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん ねぎ 小松菜 レモン しめじ えのきたけ	611	17.1	30.5	2.6
24	木	○	ぶた高菜ごはん がめに (ちくぜんに) キャベツのじゃこいため	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★大豆 ★さつま揚げ ★ちりめんじゃこ	米 米油 こんにゃく 里芋 砂糖	にんじん 高菜漬 ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし	601	16.6	29.4	2.3
25	金	○	メロンパン ピーマンともやしいため かぼちゃのシチュー	★牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	★丸パン ★小麦粉 砂糖 ★バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 米粉	にんじん もやし ピーマン たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	672	13.0	38.0	2.3
28	月	○	キムチチャーハン 大根もち サムゲタン風スープ	豚ひき肉 ★牛乳 とり肉 ★豆腐	米 米油 砂糖 白玉粉 上新粉 ★ごま油	にんじん キムチ ピーマン パプリカ 大根 干しいたけ ねぎ コーン 白菜 生姜	589	17.5	28.3	3.2

※ 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。

※ 「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	2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		611	16.4	29.9	2.5	332	89	2.3	239	0.27	0.44	18	6.2
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	0.4	0.4	25	4.5以上

