



2月 こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

実施日 日 曜	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○ ごもく 五目あんかけ焼きそば みそじゃが 清見オレンジ	豚肉 ★牛乳 みそ	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ★揚げ油	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん もやし たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 清見オレンジ	594	13.9	31.2	2.4
2	木	○ タンドリー風チキンカレー キャロットドレッシングサラダ	とり肉 レンズ豆 ★牛乳	米 じゃが芋 砂糖 米油 米粉 ざらめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 大根 小松菜 もやし	699	14.5	34.1	2.7
3	金	○ やこめ かき菜と白菜のおかか炒め いわしのつみれ汁 鬼まんじゅう	とり肉 ★油揚げ ★大豆 ★牛乳 みそ ★つみれ	米 もち米 米油 米粉 砂糖 さつま芋	にんじん 干しいたけ 白菜 かきな ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 生姜	627	16.5	25.1	3.0
6	月	○ 小松菜のソースチャーハン あげ餃子 ベーコンと野菜のソテー 豆腐とわかめのスープ	豚ひき肉 ★牛乳 ★豆腐 ベーコン わかめ	米 片栗粉 ★ぎょうざの皮 ★揚げ油 米油	コーン 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく キャベツ たら ねぎ 大根 えのきたけ 赤パプリカ	622	15.6	37.6	2.4
7	火	○ わかめごはん さばの柚みそかけ 根菜の塩炒め スキー汁	わかめごはんの素 ★牛乳 ★さば みそ 塩昆布 とり肉	米 砂糖 片栗粉 こんにやく さつま芋	生姜 ゆず ごぼう 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	634	17.5	28.0	3.3
8	水	○ はちみつレモントースト カラフルピーマン炒め かぼちゃの豆乳のクリームシチュー	★牛乳 ベーコン とり肉 ★豆乳	★食パン ★バター はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	レモン にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 大根 たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	634	14.7	44.6	2.6
9	木	○ えびピラフ たらのお黄金やき ポテトスープ みかん	★えび ベーコン ★牛乳 ★たら	米 米油 米粉 じゃが芋 ★マヨネーズ(卵不使用)	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 赤パプリカ ピーマン キャベツ 小松菜 みかん	661	16.9	30.4	2.7
10	金	○ ごはん ユーリンチー 海藻和風サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	★牛乳 とり肉 海藻 ★厚揚げ 豚肉 みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 大根 にんじん もやし 小松菜	643	15.6	35.6	2.6
13	月	○ ごはん 和風ハンバーグ人参ソース わかめとコーンのサラダ もやしと油揚げのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 わかめ ★厚揚げ 豚肉 みそ	米 米粉パン粉 片栗粉 砂糖 米油	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ コーン もやし ねぎ 小松菜	607	17.6	34.1	2.4
14	火	○ チンジャオロース丼 きのこ春雨のスープ 米粉のココアマフィン	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 米油 春雨 米粉 はちみつ 粉糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 黄パプリカ しめじ ねぎ えのきたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	661	14.0	27.9	1.9
15	水	○ 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	米 砂糖 白玉粉 上新粉 米油 ★ごま油	にんじん キムチ ピーマン 大根 干しいたけ ねぎ コーン 白菜 生姜 赤パプリカ	604	16.3	30.4	3.3
16	木	○ みそラーメン 青のりポテト フルーツゼリー	豚肉 みそ ★牛乳 青のり アガー	★中華めん 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 みかん缶 パインアップル缶	549	14.9	30.0	2.6
17	金	○ きびごはん イカのチリソース ごまじゃが 白菜と油あげのみそ汁	★牛乳 ★いか ★油揚げ みそ わかめ	米 きび ★揚げ油 片栗粉 米油 砂糖 じゃが芋 ★白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん 白菜	590	18.0	23.8	2.2
20	月	○ チーズパン ミートソースグラタン 白菜とキャベツのスープ りんご	★牛乳 豚ひき肉 とり肉 レンズ豆 ★チーズ ベーコン	★チーズパン じゃが芋 ★マカロニ 砂糖 米油	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト缶 キャベツ 白菜 小松菜 ★りんご	702	19.0	39.9	3.9
21	火	○ きびごはん ししゃもの南蛮ソース 三色みそ炒め 根菜のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも みそ 豚肉 ★油揚げ	米 きび 片栗粉 米油 砂糖 ★白すりごま 里芋	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根	540	16.1	31.0	2.4
22	水	○ とよま丼 キャベツとイカの炒め物 なめこのみぞれ汁	★卵 ★牛乳 ★するめ とり肉 ★豆腐	米 砂糖 ★油麩 米油 片栗粉	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 切干大根 えのきたけ なめこ 大根 小松菜	594	17.8	27.4	2.6
24	金	○ ごはん 四川豆腐 切り干し大根の炒めナムル オレンジ(デコボン)	★牛乳 豚肉 みそ ★豆腐	米 砂糖 米油 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま	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 もやし 小松菜 デコボン	603	16.8	29.7	2.2
27	月	○ ごはん のりの佃煮 ゴロゴロ肉じゃが 野菜のソース炒め	★牛乳 のり 豚肉 ベーコン	米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 米油	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	589	14.9	26.1	2.2
28	火	○ ぶた高菜ごはん がめ煮 ブロッコリーの塩昆布炒め	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★さつま揚げ 塩昆布	米 こんにやく 里芋 砂糖 米油	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 ブロッコリー カリフラワー	585	16.3	28.3	2.3

※給食回数19回 ※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。※アレルギー対応のある食材に★がついています。
※「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	618	16.2	31.5	2.6	335	89	2.2	258	0.3	0.47	22	6.8
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