令和6年

2月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	木	ミルクパン ぎゅうにゅう コーンサラダ ミートボールシチュー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく だいず	ミルクパン こめぬかあぶら さとう パンこ かたくりこ じゃがいも こめこ マーガリン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマトピューレ	581	16.0	39.5	2.5
2	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ゆきんこじる くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう いわし とりにく かまぼこ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく さといも	しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ こまつな みかん	595	16.9	21.0	2.5
5	月	やきにくガーリックライス ぎゅうにゅう マッシュルームのオムレツ ふゆやさいのスープに	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご なまクリーム ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バターオリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ えのきたけ コーン あかピーマン マッシュルーム パセリ しょうが にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー	622	17.0	37.5	2.8
6	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう れんこんチップス くだもの（はるみ）	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら かたくりこ あぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし れんこん はるみ	621	16.6	29.7	2.7
7	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやきおろしぞえ いろどりきんぴら うすくずじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ	だいこん ごぼう にんじん れんこん ピーマン あかピーマン ほししいたけ ねぎ	609	18.5	31.2	2.2
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ごぼう入りつくね にんじんのじゃこいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とりひきにく ちりめんじゃこ わかめ みそ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら さとう しらたき ごまあぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん	618	17.7	27.7	2.7
9	金	チリビーンズライス ぎゅうにゅう ＡＢＣスープ	ぶたひきにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん えのきたけ こまつな	600	15.3	25.8	2.2
13	火	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ やさいのこんぶづけ さつまじる	ぎゅうにゅう いか しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら こんにゃく さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こまつな だいこん ねぎ	610	18.0	28.5	2.3
14	水	チキンカレーライス 牛乳 てづくりふくしんづけ くだもの(いちご)	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ きびざとう しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり だいこん れんこん いちご	629	13.1	29.2	2.4
15	木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう がめに はくさいのあまずあえ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな	601	16.2	31.7	2.5
16	金	がぱおらいす ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マーガリン	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん コーン こまつな	660	15.8	30.1	2.2
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのひらきぼし あつあげとねぎのそぼろいため だいこんとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ あつあげ ぶたひきにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな	607	19.0	32.0	2.8
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ レモンドレッシングサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ベーコン いんげんまめ	こめ おおむぎ パンこ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうりコーン レモン はくさい	629	16.9	32.5	2.5
21	水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに ぐだくさんのみそしる くだもの（みかん）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こうやどうふ ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース ごぼう だいこん こまつな みかん	684	17.3	35.4	2.6
22	木	ぶたこんぶごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ やさいたっぷりみそしる	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ねぎ	602	17.3	34.8	2.9
26	月	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト	まぐろかん ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	だいこん にんじん しめじ えのきたけ キャベツ コーン	583	18.1	32.4	2.7
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに　ごもくじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ だいこん こまつな りんご	595	17.2	28.9	2.3
28	水	ごはん ぎゅうにゅう しゃけのみそマヨやき こんさいのわふうじる みたらしだんご	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ こめぬかあぶら マヨネーズ（エッグフリー） さとう こんにゃく しらたまだんご くろざとう かたくりこ	たまねぎ コーン ピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	663	16.3	24.3	3.1
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたばらだいこん やさいのごまあえ あさりのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう しろすりごま じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな たまねぎ	639	15.0	38.3	2.3

※　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

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	16.7	31.1	2.5	339	93	2.6	219	0.31	0.46	19	6.3
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	25	4.5以上