令和6年　2月献立表

石神井小学校

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(%)	だし
1	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★お好みバーグ 白菜のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず　あおのり ★かつおぶし とりにく	こめ パンこ かたくりこ さとう はちみつ　こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん はくさい ひらたけ	592	18.0	とり
2	金	★いわしの蒲焼き丼 ★ぎゅうにゅう 切干大根のサラダ ★節分汁(大豆入り汁)	★いわし ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいず　みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま　ごまあぶら しろすりごま こめぬかあぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし きゅうり　だいこん ごぼう ねぎ	616	15.4	かつお
5	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鶏の味噌マヨ焼き&温野菜 五目汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	こめ じゃがいも ★マヨネーズ（エッグフリー） さとう しろごま こめぬかあぶら ちくわぶ	にんじん さやいんげん にんにく だいこん　はくさい ねぎ	604	16.5	かつお こんぶ
6	火	◎ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★れんこんつくね焼き カブの豚汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいず ぶたにく みそ	こめ しろごま パンこ こめこ ごまあぶら　さとう かたくりこ こめぬかあぶら	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん かぶ	588	18.4	かつお
7	水	◎★レモンシュガートースト ★ぎゅうにゅう ◎鶏肉のポトフ りんごゼリー	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく アガー	★しょくパン さとう マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも	レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ りんごジュース	544	13.9	とり
8	木	★ポークストロガノフ ★ぎゅうにゅう バジルサラダ ◎フルーツポンチ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう かんてん	こめ こめぬかあぶら ★バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム　トマトピューレ グリンピース キャベツ　コーン もやし　ももかん、りんごかん、ようなしかん	610	11.7	ぶた
9	金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★豆腐とえびのチリソース 中華白菜スープ	★ぎゅうにゅう ★えび とりにく ★とうふ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ グリンピース ほししいたけ にんじん はくさい	533	21.0	とり しいたけ
13	火	ごまご飯 ★ぎゅうにゅう ★おでん ★白菜しらすゆかり和え	★ぎゅうにゅう こんぶ ★ちくわ ★さつまあげ ★がんもどき ★うずらたまご　★しらすぼし	こめ しろごま こんにゃく じゃがいも ちくわぶ こめぬかあぶら	だいこん にんじん はくさい きゅうり	509	16.3	かつお
14	水	★チョコチップパン ★ぎゅうにゅう ★シェパーズパイ ジュリエンヌスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チーズ　とりにく	★チョコチップパン マッシュポテト こめぬかあぶら	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく　だいこん キャベツ	582	17.3	とり
15	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鮭のちゃんちゃん焼き 芋団子汁	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ とりにく	こめ さとう ★バター じゃがいも かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう だいこん ねぎ	557	17.8	かつお こんぶ
16	金	★チキンライス ★ぎゅうにゅう ◎ABCスープ いちご	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ★バター じゃがいも　マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム　コーン グリンピース トマトピューレ　キャベツ こまつな いちご	504	14.8	とり
19	月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★厚焼き玉子 芋煮汁(山形)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご　ぎゅうにく	こめ こめぬかあぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	651	16.0	かつお こんぶ
20	火	タッカルビ丼 ★ぎゅうにゅう 春雨スープ かんきつ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう さつまいも　かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな はくさい かんきつ	597	14.7	とり
21	水	◎★ナン ★ぎゅうにゅう ◎★キーマカレー ◎レモンドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず　★チーズ ★なまクリーム	★ナン こめぬかあぶら ★バター こむぎこ　さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ もやし　きゅうり レモン	532	16.8	とり
22	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ◎★カジキのかりんとう揚げ 磯辺和え ★生揚げと根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★かじき のり ★あつあげ　みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま　じゃがいも	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん　ごぼう だいこん ねぎ	613	17.5	かつお
26	月	ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏のカレー焼き ★キャベツのじゃこ炒め ★すまし汁(わかめ・豆腐)	★ぎゅうにゅう とりにく ★ちりめんじゃこ　★とうふ わかめ	こめ オリーブゆ こむぎこ こめぬかあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	544	20.0	かつお こんぶ
27	火	◎★練馬スパゲティー ★ぎゅうにゅう ほうれん草とコーンのソテー ◎★キャロットケーキ	★まぐろ のり ★ぎゅうにゅう ベーコン　★たまご	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら ★バター こむぎこ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん　コーン	672	15.8	ー
28	水	豚キムチ丼 ★ぎゅうにゅう ★あさりと厚揚げのスープ かんきつ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あさり ★あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ　ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん　キムチ にら かんきつ	562	16.8	とり
29	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★はまちの照り焼き 野菜の塩昆布和え ★ちゃんこ風汁	★ぎゅうにゅう ★はまち しおこんぶ ぶたにく　★あつあげ みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら	しょうが もやし キャベツ にんじん にんにく　ごぼう しめじ はくさい ねぎ	559	19.5	かつお

※　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

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立　　◎･･･6年生のリクエストメニュー

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	577	16.7	32.8	2.3	312	81	2.1	208	0.26	0.45	16	4.7

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています